

# Dinkel-Bohnen-Reisfleisch

Mengenangaben für **4 Portionen**



## Rezept

### Zutaten:

- Dinkelreis oder Langkornreis, trocken: 200 g
- Schweinefleisch, mager, küchenfertig: 400 g
- Bohnen, abgetropft, z.B. Kidneybohnen oder weiße Bohnen: 250 g
- Gemüse der Saison, z.B. Zucchini, Karotten, Paprika: 500 g
- Zwiebeln, geschält: 100 g
- Knoblauchzehen: 2 Stück
- Tomatenmark: 20 g
- Rapsöl: 12 g
- Gemüsebrühe bei Verwendung von Dinkelreis, etwas mehr nach Bedarf oder: 360 ml
- Gemüsebrühe bei Verwendung von Langkornreis, etwas mehr nach Bedarf: 300 ml
- Paprikapulver, edelsüß: 4 g
- Salz, jodiert: 1,5 g
- Pfeffer
- Petersilie, fein gehackt: 15 g

### Zubereitung:

- Den Reis gründlich waschen und abtropfen lassen.
- Die Bohnen in einem Sieb abspülen und gut abtropfen lassen.
- Schweinefleisch in mundgerechte Stücke schneiden.
- Zwiebeln und Knoblauch fein hacken. Gemüse waschen bzw. putzen und in gleichmäßige Stücke schneiden. Feste Gemüsesorten wie Karotten von weichen Sorten wie Paprika und Zucchini getrennt vorbereiten.
- Rapsöl in einem geeigneten Topf erhitzen. Schweinefleisch portionsweise kräftig anbraten und mit Paprikapulver würzen.
- Zwiebeln, Knoblauch, feste Gemüsesorten und Tomatenmark zugeben und kurz mitdünsten.
- Reis untermischen und alles in einen tiefen Behälter geben.
- Mit der Gemüsebrühe aufgießen und gut vermischen.
- Im vorgeheizten Kombidämpfer bei 100 °C Dampf ca. 30–40 Minuten (Dinkelreis) bzw. 25–30 Minuten (Langkornreis) garen. Nach etwa 20 Minuten vorsichtig durchmischen und Flüssigkeitsmenge sowie Gargrad prüfen. Bei Bedarf weitere Gemüsebrühe ergänzen.
- Die abgetropften Bohnen sowie weiche Gemüsesorten etwa 10–15 Minuten vor Ende der Garzeit vorsichtig unterheben und fertig garen.
- Nach dem Garen das Gericht etwa 5–10 Minuten quellen lassen.
- Mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit gehackter Petersilie bestreuen.

## TIPP

Die benötigte Flüssigkeitsmenge kann je nach Reissorte, Gemüseart, GN-Behälter und Kombidämpfer etwas variieren. Daher zunächst nur die angegebene Startmenge verwenden und bei Bedarf heiße Gemüsebrühe ergänzen.

## Nährwerte pro Portion:

| Energie  | Fett  | Gesättigte Fettsäuren | Kohlenhydrate | Zucker | Eiweiss | Ballaststoffe | Salz  |
|----------|-------|-----------------------|---------------|--------|---------|---------------|-------|
| 472 kcal | 8,6 g | 2,3 g                 | 52 g          | 8,3 g  | 39 g    | 15,27 g       | 1,3 g |

## Allergen(e):

|                                          |              |
|------------------------------------------|--------------|
| A-Gluten (bei Verwendung von Dinkelreis) | L - Sellerie |
|------------------------------------------|--------------|