

One pot rice dream



Dieser one pot rice dream ist genau das Richtige, wenn ihr mit wenig Aufwand ein gesundes, kraftvolles und super leckeres Essen zaubern wollt. Durch das frische Gemüse und die Bohnen hat der one pot etwas Südländisches und der im Backrohr gegarte Reis wird mega gut! Die Bohnen geben euch gerade an müden Tag Kraft und Energie, ohne dass ihr euch anstrengen müsst! Viel Spaß beim Probieren des one pot rice dream :-)

Du brauchst dafür:

- 3 Paprika (grün, gelb, rot)
- 3 Knoblauchzehen
- 2 Zwiebel
- 160 g Reis
- 180 g Bohnen
- 1 EL Tomatenmark
- 2 TL Gemüsesuppenpulver
- 1 EL Rosmarin

Und so geht´s:

- Backrohr auf 175 Grad Ober-/ Unterhitze vorheizen
- Paprika, Zwiebel und Knoblauch in grobe Stücke schneiden
- ein tiefes Backblech mit Öl einstreichen
- Gemüse und Bohnen auf das Blech geben und gut vermischen
- Gemüsesuppenpulver und Tomatenmark in 500 ml Wasser auflösen und mit Salz, Pfeffer und Rosmarin abschmecken
- im Backrohr für ca. 35 Minuten backen und anschließend genießen