



© ZDG/nigelcrane

Bohnen süß-sauer mit Paprika und Reis

Zutaten für 2 Portionen

Für die Bohnen süß-sauer

- 300 g grüne Bohnen - Enden abschneiden
- 150 g rote Paprika - entkernen und in kleine Würfel schneiden
- 140 g Vollkorn-Basmatireis - über einem Sieb gründlich waschen
- 1 rote Chilischote - entkernen und in Ringe schneiden

Weitere Zutaten und Gewürze

- 300 ml Wasser
- 4 EL Erdnussöl, hitzebeständig
- 1 EL Sesamöl, geröstet
- 2 EL Tamari (Sojasauce)
- 2 EL Apfel-Balsamicoessig
- 2 EL Ketchup - ([selbermachen](#))
- 1 TL Misopaste, Gerste
- 1 ½ EL Yaconsirup
- 1 TL Kartoffelstärke - mit 2 EL Wasser verrühren
- 1 TL Nori Algenpulver - dazu 1 Algenblatt im Mixer pulverisieren und zur Aufbewahrung in ein Glas füllen
- 1 EL Edelhefeflocken
- 1 EL Sesamsamen, weiss - fettfrei rösten
- Kristallsalz und Pfeffer aus der Mühle

Zubereitung

- Vorbereitungszeit ca. 20 Minuten
- Koch-/Backzeit ca. 40 Minuten

Als Erstes den Reis nach Packungsangabe garen.

Nach ca. 10 Min. eine Pfanne mit 2 EL Öl erhitzen und die grünen Bohnen darin 7 - 8 Min. bei mittlerer Hitze leicht braten, bis sie gar sind. Dann aus der Pfanne nehmen und auf einen Teller legen.

Die Pfanne erneut mit 2 EL Öl erhitzen und die Paprika ca. 3 Min. anbraten. Dann die Chilis dazugeben, Ketchup und Miso einrühren und 2 Min. unter Rühren mitdünsten.

Mit Wasser ablöschen, Tamari, Apfel-Balsamicoessig, Yaconsirup, Algenpulver, Hefeflocken sowie Salz und Pfeffer dazugeben und aufkochen lassen.

Dann die Stärke einrühren, die Bohnen dazugeben und mit Sesamöl beträufeln. Nochmals aufkochen lassen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Die Bohnen süß-sauer mit Paprika zusammen mit dem Reis anrichten und mit Sesam bestreut servieren.

Nährwerte pro Portion

- Kalorien: 483 kcal
- Kohlenhydrate: 72 g
- Eiweiss: 11 g
- Fett: 14 g