



# Rezept der Woche

## Paprika-Reispfanne - glutenfrei, schnell und einfach

Zutaten für 4 Portionen

- 1 kg Paprikaschoten - bunt gemischt
- 1 bis 2 Zwiebeln
- 2 Knoblauchzehen
- 1 EL Olivenöl
- 3 EL Ajvar - oder Tomatenmark
- 2 TL Paprikapulver edelsüß
- 250 g Reis - ungekocht
- 500 ml Gemüsebrühe
- Salz/Pfeffer
  
- 300 g Joghurt
- 1 Zehe Knoblauch
- Salz/Pfeffer
- 1 Handvoll Kräuter (Basilikum, Petersilie)

Paprika in mundgerechte Stücke schneiden. Zwiebel und Knoblauch klein hacken.

Öl in einer Pfanne erhitzen. Paprikastücke und Zwiebel anbraten. Dann Knoblauch, Ajvar und Paprikapulver zugeben und kurz mitbraten.

Ungekochten Reis und Gemüsebrühe zugeben und alles bei mittlerer Hitze und geschlossenem Deckel 20 Minuten leicht köcheln lassen. Zwischendurch rühren und ggfs. noch etwas Wasser zugeben. Mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver abschmecken.

Den Joghurt mit gepresstem Knoblauch, Salz, Pfeffer und den Kräutern abschmecken  
Den Paprikareis mit jeweils einem Klecks Joghurt servieren.