

Djuvec-Reis (Beilage)

i Djuvec ist ein traditionelles südosteuropäisches Gericht. In mehreren Ländern gilt Djuvec auch als Nationalgericht. Ursprünglich ist der Name türkischer Herkunft und bezeichnet den zum Schmoren verwendeten Tontopf Güveç. Diese einfach zubereitete Beilage schmeckt nicht nur gut, sondern enthält viele Ballaststoffe, Vitamine, Mineralstoffe und einfach ungesättigte Fettsäuren.

Zutaten für 4 Personen

- 1 EL Olivenöl
- 3 Paprikaschoten, rot, gelb, grün
- 1 Zwiebel
- 3 Knoblauchzehen
- 1 Dose pürierte Tomaten
- 1 Pkg. TK-Erbesen und -Karotten
- 1 Tasse Naturreis
- 200 ml Wasser
- Suppenwürze, Salz, Pfeffer, Paprikapulver, rosenscharf, ev. Chili

Reis waschen und abtropfen lassen. Paprikaschoten, Zwiebel und Knoblauch würfeln. Öl auf mittlerer Hitze in einem hohen Topf erhitzen, Reis etwas anschwitzen, Zwiebelwürfel dazu geben und glasig werden lassen, Knoblauch und Paprika kurz mitrösten. Tomaten, Gewürze, Brühe dazugeben, aufkochen lassen, auf kleinster Hitze etwa 60 Minuten am Herd stehen lassen, Karotten und Erbsen erst 15 Minuten vor Garende dazugeben.

Zubereitungszeit: 20 min., Kochzeit: 60 min.

Energieangaben pro Portion:

kcal	Eiweiß	Fett	Kohlenhydrate
362	9,68 g	8,05 g	59,81 g



Tipp: Für Djuvec gibt es kein einheitliches Rezept, die Zutaten variieren nach Region und Geschmack. Probieren Sie selber auch Alternativen aus – zum Beispiel mit Fleisch oder anderen Gemüsesorten wie Melanzani, Kartoffeln und grüne Bohnen.

**Wir wünschen guten Appetit und würden uns
über eine Rückmeldung freuen!**

<https://de.surveymonkey.com/r/VHCSTGZ>