One-Pot-Reisfleisch

mit Schweinefilet, Spitzpaprika & Kichererbsen



HIGH-PROTEIN | BALLASTSTOFFREICH | GEMÜSEBETONT

ZUTATEN *für 4 Portionen*

- 1 Zwiebel (ca. 60 g), geschält, halbiert
- 1 Knoblauchzehe, geschält
- 1 EL Rapsöl
- 500 g Schweinefilet, in 2 cm großen Stücken
- 150 g Langkornreis, trocken
- 200 g tiefgekühlte Erbsen
- 800 ml Gemüsefond
- 2 EL Tomatenmark
- 1 TL Salz*
- ¼ TL gemahlener schwarzer Pfeffer
- 1 TL Paprikapulver, edelsüß
- ¼ TL geräuchertes Paprikapulver
- ½ TL Kräuter der Provence, getrocknet
- 300 g rote Spitzpaprika, mundgerechte Stücke
- 150 g Zucchini, gewürfelt
- 150 g Kichererbsen aus der Dose, abgetropft

OPTIONAL: Schmand und frischer Oregano zum Garnieren

Hinweis: * Die App nennt 1 TL Salz. Bei salzigem Gemüsefond lieber vorsichtig dosieren und am Schluss abschmecken.

Zubereitung im Bosch Cookit

Universalmesser und 3D-Rührer | ca. 45-50 Minuten

1. **Universalmesser einsetzen**

   Das Universalmesser auf den Werkzeughalter setzen und einrasten lassen.

2. **Zwiebel & Knoblauch zugeben**

   1 halbierte Zwiebel und 1 geschälte Knoblauchzehe in den Topf geben.

3. **Zerkleinern**

   Deckel schließen, Messbecher einsetzen und zerkleinern.

   10 Sek. | Stufe 14 | Universalmesser

4. **Nach unten schieben**

   Die zerkleinerten Zutaten mit dem Spatel nach unten schieben.

5. **Rapsöl zugeben**

   1 EL Rapsöl in den Topf geben.

6. **Andünsten**

   Messbecher entnehmen. Zwiebel und Knoblauch andünsten.

   2 Min. | 140 °C | Stufe 2 | Universalmesser

7. **Universalmesser entnehmen**

   Die Zutaten mit dem Spatel vom Universalmesser abstreifen und das Messer vorsichtig entnehmen.

8. **3D-Rührer einsetzen**

   3D-Rührer auf dem Werkzeughalter einrasten lassen.

9. **Schweinefilet zugeben**

   500 g Schweinefilet in ca. 2 cm großen Stücken in den Topf geben.

10. **Fleisch anbraten**

    Deckel schließen, Messbecher entnehmen und das Fleisch anbraten.

    4 Min. | 180 °C | Stufe 3 | 3D-Rührer

11. **Reis zugeben**

    150 g Langkornreis in den Topf geben.

12. **Erbsen zugeben**

    200 g tiefgekühlte Erbsen hinzufügen.

13. **Gemüsefond zugeben**

    800 ml Gemüsefond in den Topf gießen.

14. **Würzen**

    2 EL Tomatenmark, 1 TL Salz, ¼ TL Pfeffer, 1 TL edelsüßes Paprikapulver, ½ TL Kräuter der Provence und ¼ TL geräuchertes Paprikapulver zugeben.

15. **Reisfleisch köcheln lassen**

    Deckel schließen, Messbecher einsetzen und die Zutaten köcheln lassen.

    18 Min. | 98 °C | Stufe 4 | 3D-Rührer

16. **Spitzpaprika zugeben**

    300 g frische rote Spitzpaprika in mundgerechten Stücken zugeben.

17. **Zucchini zugeben**

    150 g gewürfelte Zucchini in den Topf geben.

18. **Kichererbsen zugeben**

    150 g Kichererbsen aus der Dose abgießen, abspülen und zugeben.

19. **Gemüse fertig garen**

    Deckel schließen und Spitzpaprika, Zucchini und Kichererbsen mitgaren.

    10 Min. | 97 °C | Stufe 4 | 3D-Rührer

20. **Prüfen & abschmecken**

    3D-Rührer entnehmen. Reis und Schweinefilet auf den Garzustand prüfen, nach Geschmack abschmecken.

21. **Servieren**

    Auf Tellern anrichten. Nach Wunsch mit Schmand garnieren; frischer Oregano ist optional.

DEIN KOCH-TIPP

Die frischen Spitzpaprika, Zucchini und Kichererbsen kommen erst in den letzten 10 Minuten hinzu. So bleibt das Gemüse angenehm bissfest. Die finalen Schritte beruhen auf deinem eigenen Kochversuch.