

Linsen-Champignon-Pfanne mit Limettenreis (vegetarisch)

Zutaten für 2 Personen:

- 2 große Tomaten
- 150 g Basmati-Wildreis-Mischung (alternativ: Naturreis oder einfach Langkornreis)
- 200 g braune Linsen (vorgegart)
- 70 g Tomatenmark (ca.2EL)
- 100 g Braune Champignons
- 1 TL Gemüsebrühe
- 10 g Petersilie+ Koriander
- 1 Zwiebel + 1 Limette
- 20 g Walnüsse
- 150 g Joghurt
- Öl, Wasser, Balsamicoessig
- Salz, Pfeffer, Zucker, Paprika (je nach Geschmack scharf oder edelsüß)



Zubereitung :

- 1) Reis in einen kleinen Topf mit 300ml gesalzenem kochendem Wasser geben und 15min köcheln lassen (oder je nach Anleitung zur Reissorte). Anschließend vom Herd nehmen und abgedeckt ziehen lassen.
 - 2) Tomaten in 1cm Würfel schneiden. Koriander und Petersilie abzupfen und grob hacken. Limette heiß abwaschen und ca. 1TL der Schale abreiben, dann vierteln. In einer kleinen Schüssel Tomatenwürfel, Hälfte der Kräuter, Saft einer Limettenspalte verrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.
 - 3) Zwiebel grob würfeln. Champignons grob hacken. Walnüsse fein hacken.
 - 4) 1EL Öl in einer großen Pfanne erhitzen, Zwiebel- und Champignonwürfel 3-4min braten. Walnüsse und Linsen hinein geben und 3-4min weiter braten. Tomatenmark, Gemüsebrühe, Paprika, 1TL Balsamicoessig und 50ml Wasser dazu geben und 1min einkochen lassen. Dann mit Salz und Pfeffer abschmecken.
 - 5) In einer kleinen Schüssel Joghurt mit restlichen Kräutern und Saft einer Limettenspalte vermengen, mit Salz und Pfeffer abschmecken.
 - 6) Reis mit einer Gabel auflockern und den Limettenabrieb unterheben. Limettenreis mit Linsen-Champignon-Pfanne und Tomatensalsa auf Tellern anrichten und mit Limetten-Joghurt beträufeln. Restliche Limettenspalten dazu genießen.
- *Wem bei der vegetarischen Variante etwas fehlt, kann Kurzgebratenes dazu reichen oder die Champignons durch Gehacktes ersetzen. Schmeckt auch ohne Koriander oder Walnüsse (wer es nicht mag).

*Guten
Appetit*