



Gemüse-Pilaf

aus dem Ofen



Zutaten für 4 Personen:

Pilaf	
500 g Jasminreis	Den Fenchel waschen und in Scheiben schneiden, dabei das Fenchelgrün für später beiseitelegen. Zwiebeln schälen und in Spalten schneiden, frischen Knoblauch mit der flachen Seite eines Messers leicht zerdrücken. Die Bohnen waschen, die Enden abschneiden und in mundgerechte Stücke brechen. Den Reis waschen und gut abtropfen lassen.
1,3 L Gemüsebrühe	
2 rote Zwiebeln	
4 frische Knoblauchzehen oder 2 TL Knoblauch Granulat	
1 Fenchel	Eine große Auflaufform mit Olivenöl auskleiden, den Reis mit den Gewürzen und dem Gemüse hineingeben und vermengen. Die Bohnen abgießen und die Hälfte zum Reis geben. Die Oliven ebenfalls dazu geben. Die Zitronen waschen, in dünne Scheiben schneiden und auf den Reis legen.
40 g frischer Ingwer	
20 g frischer Kurkuma	
200 g weiße Bohnen aus dem Glas	
250 g grüne Bohnen	Nun die Brühe über den Reis gießen und in den heißen Ofen stellen. Bei 200 °C Ober-/Unterhitze 40 Minuten backen. Den Reis zwischendurch gegebenenfalls mal umrühren. Nach dem Backen den Reis auf Teller geben und mit frischem Fenchelgrün garnieren.
einige schwarze Oliven	
2 Zitronen	
etwas Olivenöl	
Salz	
1 TL Kurkuma-Gewürz	