

Einfacher Paprika-Linsen-Reis aus dem Ofen



je 1	rote, grüne und gelbe Paprikaschote
3	Knoblauchzehen
1 Bund	Frühlingszwiebeln
3 EL	Rapsöl
160 g	Basmatireis
180 g	rote Linsen
1 EL	Tomatenmark
2 TL	Gemüsebrühe (instant)
1 TL	gemahlener Kreuzkümmel
	Salz
	Pfeffer
500 ml	Wasser

- 1 Paprikaschoten waschen, entkernen und in grobe Stücke schneiden. Knoblauch schälen und fein hacken. Frühlingszwiebeln waschen, trockenschütteln und in ca. 2 mm dünne Ringe schneiden, dabei etwas Frühlingszwiebelgrün beiseitelegen.
- 2 Ein tiefes Backblech oder eine Fettpfanne mit Rapsöl einstreichen. Reis, Linsen, Paprikastücke, Knoblauch und 2/3 Frühlingszwiebeln in die Fettpfanne geben und gründlich miteinander vermengen.
- 3 Wasser mit Tomatenmark, Gemüsebrühe und Kreuzkümmel mischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Über die Zutaten auf dem Blech gießen und mit einem Kochlöffel umrühren. Paprika-Reis im vorgeheizten Backofen bei 175 °C (Ober-/Unterhitze) ca. 35 Minuten backen.
- 4 Paprika-Reis aus dem Ofen nehmen, mit restlichem Frühlingszwiebelgrün bestreuen und servieren. Dazu schmeckt ein schneller **Dip** wie **Hummus** oder **Joghurtdip**.