

Nur in dringenden und unvorhersehbaren Notfällen. Notdienstgebühr 2,50 €. Notdienst Montag bis Freitag nur von 18.00 bis 08.00 Uhr im Landkreis und Bad Bevensen, Notdienst an Feiertagen, Samstag und Sonntag 8.00 bis 8.00 Uhr des Folgetages. **Den zentralen ärztlichen Bereitschaftsdienst erreichen Sie unter ☎ 05 81/116 117.**

Persischer Reis mit Thunfischsteaks

Landkreis Uelzen Juni 2017				ANSCHRIFTEN DER APOTHEKEN	
		ND	UE		
1	Do	KB	N	AB	Ap. am Bahnhof , Bad Bevensen Bahnhofstr. 16, Tel. 05821-41100
2	Fr	WR	RO	GÖ	Göhrde-Ap. , Bad Bevensen Göhrdestr. 1, Tel. 05821-98500
3	Sa	WA	U	KB	Kur-Ap. , Bad Bevensen Lüneburger Str. 17, Tel. 05821-2465
4	So	WA	W	RB	Rats-Ap. , Bad Bevensen Krummer Arm 1, Te. 05821-3044
5	Mo	KB	B	EE	Ebstorfer Ap. , Ebstorf Hauptstr. 14, Tel. 05822-3941
6	Di	GÖ	AH	RE	Rats-Ap. , Ebstorf Lüneburger Str. 2, Tel. 05822-95511
7	Mi	RB	AS	WR	Wriedeler Ap. , Wriedel Hauptstr. 29, Tel. 05829-1248
8	Do	WA	A	SO	Sonnen-Ap. , Bad Bodenteich Bahnhofstr. 1, Tel. 05824-1251
9	Fr	AB	EA	SP	St. Petri-Ap. , Bad Bodenteich Hauptstr. 10, Tel. 05824-9453
10	Sa	WA	HE	UR	Uhlen-Ap. , Rosche Uelzener Str. 6, Tel. 05803-500
11	So	WA	IL	WA	Wacholder-Ap. , Suderburg Bahnhofstr. 48, Tel. 05826-7533
12	Mo	EE	K	HS	Heide-Ap. , Suhlendorf Neumarkt 3, Tel. 05820-339
13	Di	HS	N	TW	Turm-Ap. , Wieren Hauptstr. 14, Tel. 05825-83010
14	Mi	KB	RO	LI	Linden-Ap. , Wrestedt Bahnhofstraße 36, Tel. 05802-290
15	Do	RE	U	ANSCHRIFTEN DER APOTHEKEN IN UELZEN	
16	Fr	SO	W	A	Adler-Ap. , Uelzen Bahnhofstr. 13, Tel. 0581-99226
17	Sa	AB	A	AH	Ap. am Hambrocker Berg , Uelzen Hambrocker Str. 43, Tel. 0581-30940
18	So	AB	AH	AS	Ap. am Stern , Uelzen Hagenskamp 2a, Tel. 0581-74411
19	Mo	LI	AS	B	Bären-Ap. , Uelzen Veerßer Str. 40, Tel. 0581-30190
20	Di	SP	B	EA	easyAp. Marktcenter , Uelzen Veerßer Str. 59, Tel. 0581-38941095
21	Mi	GÖ	EA	H	Hammerstein-Ap. , Uelzen Gudesstr. 53, Tel. 0581-2847
22	Do	AB	HE	HE	Herzogen-Ap. , Uelzen Schuhstr. 34, Tel. 0581-16622
23	Fr	RB	IL	IL	Ilmenau-Ap. , Uelzen Schuhstr. 28, Tel. 0581-30020
24	Sa	EE	K	K	Kloster-Ap. , Uelzen OT Oldenst. Molzener Str. 1a, Tel. 0581-42170
25	So	EE	N	N	Neue Ap. , Uelzen Lüneburger Str. 49, Tel. 0581-2168
26	Mo	GÖ	RO	RO	Rosen-Ap. , Uelzen Bahnhofstr. 21, Tel. 0581-72626
27	Di	TW	U	U	Uhlenkörper-Ap. , Uelzen Bahnhofstr. 51, Tel. 0581-99233
28	Mi	AB	W	W	Widukind-Ap. , Uelzen Schuhstr. 24, Tel. 0581-5494
29	Do	EE	B		
30	Fr	HS	AH		

Gemüse und feine Gewürze geben dem Reis ein unverwechselbares Aroma. Typisch für diese Art der Zubereitung: Das Kochwasser wird nicht weggeschüttet, sondern vollständig aufgesogen. Außer Thunfisch sind auch Lammkoteletts oder Rindersteaks eine sehr gute Begleitung. Lassen Sie es sich schmecken!



Zutaten (für 4 Portionen):

- 1 EL Olivenöl
- 1 TL Olivenöl
- 1/2 kleine Zwiebel
- 1/2 rote Paprika, 1/2 gelbe Paprika
- 60 g tiefgefrorene Erbsen
- Abrieb einer Orangenschale
- 1 EL flüssiger Honig
- Kurkuma
- 300 ml Hühnerbrühe
- 110 g Langkornreis
- einige Stiele Koriander und Petersilie
- Abrieb einer Zitrone
- 20 g geröstete und gehobelte Mandeln
- 20 g Halbfettmargarine
- 2 Thunfischsteaks

Zubereitung:

1 Esslöffel Olivenöl in einem mittelgroßen Topf erhitzen, klein gewürfelte Zwiebel und Paprika 4 bis 5 Minuten lang anbraten, bis das Gemüse weich ist. Orangenabrieb, Honig und Kurkuma unterrühren. Hitze auf die niedrigste Stufe reduzieren und 2 bis 3 Minuten köcheln lassen. Reis dazugeben und alles gut umrühren, dann erst die Brühe und anschließend die Erbsen hinzugeben. Aufkochen lassen und die Hitze dann wieder reduzieren. Gemüse-Reis 20 bis 25 Minuten lang abgedeckt köcheln, bis der Reis gar und die Flüssigkeit komplett aufgesogen ist. In der Zwischenzeit Margarine mit dem Zitronenabrieb und je einem Teelöffel gehackter Koriander und Petersilie vermengen. Restliches Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Thunfischsteaks auf jeder Seite 2 Minuten lang braten. Steaks mit der Margarine-Kräuter-Mixtur servieren und den Reis mit dem restlichen gehackten Koriander, Petersilie und Mandeln garnieren.