Rezept

Kidneybohnen-Mix mit Reis

Ein Rezept von Kidneybohnen-Mix mit Reis, am 12.10.2024

Zutaten

	Salz
150 g	Kidneybohnen (aus der Dose)
1	Knoblauchzehe
2 Stangen	Staudensellerie
200 g	Schinkenwürfel (2 % Fett)
100 ml	Instant-Gemüsebrühe (bei Bedarf)
1 große Prise	Chilipulver
50 g	parboiled Langkornreis
3	Frühlingszwiebeln
1	rote Paprikaschote
1 EL	Rapsöl
1 TL	getrockneter Thymian
2	Tomaten
	Pfeffer

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min

Zubereitung

1. 150 ml Salzwasser aufkochen, den Reis dazugeben und zugedeckt auf der ausgeschalteten Herdplatte in ca. 20 Min. ausquellen lassen.

2. Die Kidneybohnen in einem Sieb abtropfen lassen. Die Frühlingszwiebeln putzen, waschen und in feine Ringe schneiden. Den Knoblauch schälen und durch die Presse drücken.

3. Die Paprikaschote halbieren, vom Kerngehäuse und den weißen Innenhäuten befreien, waschen und in mundgerechte Stücke schneiden. Die Selleriestangen waschen und in sehr feine Scheiben schneiden.

4. Das Öl in einem Topf erhitzen und den Knoblauch darin mit den Frühlingszwiebeln, den Schinkenwürfeln und dem Thymian andünsten.

5. Die Kidneybohnen und das klein geschnittene Gemüse mit in den Topf geben und bei mittlerer Hitze zugedeckt in ca. 5 Min. bissfest dünsten. Bei Bedarf noch die Brühe zugeben.

6. Die Tomaten waschen, von den Stielansätzen befreien, klein schneiden und zum Bohnen-Mix geben. Diesen mit Chilipulver, Salz und Pfeffer würzen. Den Reis dazu servieren.