

Rezept

Kidneybohnen-Mix mit Reis

Ein Rezept von Kidneybohnen-Mix mit Reis, am 24.04.2024

Zutaten

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

Rezeptinfos

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

Zubereitung

- 150 ml Salzwasser aufkochen, den Reis dazugeben und zugedeckt auf der ausgeschalteten Herdplatte in ca. 20 Min. ausquellen lassen.
- Die Kidneybohnen in einem Sieb abtropfen lassen. Die Frühlingszwiebeln putzen, waschen und in feine Ringe schneiden. Den Knoblauch schälen und durch die Presse drücken.
- 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.
- Das Öl in einem Topf erhitzen und den Knoblauch darin mit den Frühlingszwiebeln, den Schinkenwürfeln und dem Thymian andünsten.
- 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.
- 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.