

Rezept

## Kreolischer Gemüsereis

Ein Rezept von Kreolischer Gemüsereis, am 09.06.2026

### Zutaten

<b>100 g</b> getrocknete rote Kidneybohnen	<b>2</b> Zwiebeln
<b>2</b> Knoblauchzehen	<b>2</b> frische grüne Chilischoten
je 1 rote und grüne Paprikaschote	<b>400 g</b> Tomaten
<b>2 EL</b> Butter	<b>200 g</b> Langkornreis
1/2 l Gemüse- oder Hühnerbrühe	1/2 Bund Koriandergrün
Salz	Pfeffer
<b>2 EL</b> Limettensaft	

### Rezeptinfos

**Portionsgröße** Zutaten für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: mehr als 90 min | **Pro Portion** Ca. 350 kcal

### Zubereitung

1. Die Kidneybohnen über Nacht in Wasser einweichen. Dann mit frischem Wasser zum Kochen bringen und in ca. 1 Std. weich garen.
2. Die Zwiebeln und den Knoblauch schälen und fein hacken. Die Chilis waschen, putzen, entkernen und in Ringe schneiden. Die Paprikaschoten waschen, putzen und würfeln. Die Tomaten kurz überbrühen, häuten und ebenfalls würfeln.
3. Zwiebeln, Knoblauch und Chilis in der Butter andünsten. Paprikawürfel untermischen, dann den Reis kurz mitbraten. Mit der Brühe aufgießen. Die Tomaten untermischen, den Reis zugedeckt bei schwacher Hitze ca. 15 Min. garen.
4. Die Bohnen abtropfen lassen, untermischen und alles weitere 10 Min. garen. Den Koriander waschen und trockenschütteln, die Blättchen fein hacken. Den Reis mit Salz, Pfeffer und Limettensaft abschmecken und mit dem Koriander bestreut servieren.