

Rezept

Mexiko-Bowl mit Reis und Bohnen

Ein Rezept von Mexiko-Bowl mit Reis und Bohnen, am 17.04.2024

Zutaten

Für den Reis:

100 g Naturreis	1 große Zwiebel
2 EL Olivenöl	1 TL ganzer Kreuzkümmel
225 ml Gemüsebrühe	1 Dose Kidneybohnen (ca. 240 g Abtropfgewicht)
4 EL Koriandergrün	

Für das Gemüse:

400 g Pimientos de Padron (ersatzweise grüne Spitzpaprikaschoten)	1 Knoblauchzehe
1 rote Zwiebel	1 Fleischtomate
1/3 TL getrockneter Oregano	1 EL Rotweinessig
Pfeffer	grobes Meersalz
1 EL Limettensaft	1 (Hass-) Avocado
	2 EL Olivenöl

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 60 bis 90 min Dauer: 60 bis 90 min | **Pro Portion** Ca. 790 kcal, 49 g F, 17 g EW, 68 g KH

Zubereitung

1. Den Reis in einem Sieb abbrausen und abtropfen lassen. Zwiebel schälen, längs halbieren und in schmale Streifen schneiden. Das Öl in einem Topf erhitzen. Darin die Zwiebel goldbraun anbraten, dabei gegen Ende den Kreuzkümmel dazugeben und 1 Min. unter Rühren mitrösten. Den Reis untermischen und kurz mitbraten, dann mit der Brühe ablöschen und zugedeckt bei geringer Hitze ca. 40 Min. garen.
2. Inzwischen für das Gemüse die Pimientos waschen (Spitzpaprika vierteln, putzen und waschen). Knoblauch schälen und in dünne Scheiben schneiden. Die Tomate waschen und in kleine Würfel schneiden, dabei den Stielansatz entfernen. Die rote Zwiebel schälen und in nicht zu kleine Würfel schneiden.
3. Die rote Zwiebel mit Tomate, Essig und Oregano mischen, salzen, pfeffern und kurz ziehen lassen. Die Avocado halbieren, den Kern entfernen und das Fruchtfleisch mit einem Löffel aus den Schalen lösen. Das Fruchtfleisch in Scheiben schneiden und in dem Limettensaft wenden, damit es nicht braun wird.
4. Die Bohnen in das Sieb abgießen, abbrausen und abtropfen lassen. Die Korianderblättchen nach Belieben hacken. Bohnen und die Hälfte des Koriandergrüns unter den Reis mischen und zugedeckt warm werden lassen.

5. In einer großen beschichteten Pfanne das Olivenöl erhitzen. Die Pimientos und den Knoblauch hineingeben und bei starker Hitze braten, bis die Paprikaschoten dunkle Flecken bekommen und die Haut Blasen wirft. Die Schoten dabei eventuell immer wieder mit einem Löffel flach drücken. Zum Schluss mit Salz und Pfeffer würzen.
-
6. Den Bohnenreis auf Schüsseln verteilen, mit Tomatensalsa, Avocado und den gebratenen Pimientos belegen. Alles mit dem übrigen Koriander bestreuen, servieren.