Küchen Götter
GU Rezepte

Rezept

Rote Bohnen in Tomatensauce

Ein Rezept von Rote Bohnen in Tomatensauce, am 14.08.2025

Zutaten

200 g	Basmatireis
1	rote Zwiebel
1 Dose	Kidneybohnen (425 ml)
	Pfeffer
4	Tomaten
1	Avocado
	Salz
1	Knoblauchzehe
6 EL	Olivenöl
425 ml	Tomatensauce oder selbst gemacht)
1 Bund	Petersilie
1 EL	Weißweinessig

Rezeptinfos

Portionsgröße FÜR 2 PERSONEN | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 1085 kcal

Zubereitung

1. Den Reis nach Packungsangabe in kochendem Salzwasser zugedeckt garen. Inzwischen die Zwiebel schälen und halbieren, eine Hälfte in kleine Würfel, die andere in schmale Streifen schneiden. Die Knoblauchzehe schälen und klein würfeln. Die Bohnen in ein Sieb abgießen und abtropfen lassen.

2. In einer Pfanne 3 EL Olivenöl erhitzen und die Zwiebel- und Knoblauchwürfel darin glasig dünsten. Die Bohnen unterrühren. Die Tomatensauce dazugeben, alles aufkochen, salzen, pfeffern und offen 2 Min. köcheln lassen. Dann warm stellen.

3. Für den Salat die Tomaten waschen und achteln, dabei die Stielansätze entfernen. Die Petersilie waschen und trocken schütteln, die Blätter klein zerzupfen. Die Avocado halbieren. Den Kern entfernen und mit einem Löffel das Fruchtfleisch aus der Schale heben. Dann in schmale Spalten schneiden und in eine Schüssel geben. Mit Zwiebeln, Tomaten und Essig sowie dem übrigen Öl mischen, salzen und pfeffern.

4. Den heißen Basmatireis mit den Bohnen und dem Tomaten-Avocado-Salat servieren.