

Chili-Bohnen-Reis

Zutaten:

- 1 Zwiebel, halbiert
- 1 Knoblauchzehe
- 1 - 2 Chilischoten, rot, getrocknet
- 30 g Tomatenmark
- 20 g Olivenöl
- 350 g Wasser
- 250 g Reis, parboiled
- 1 Dose stückige Tomaten (400 g)
- 1 Dose Mais (Abtropfgew. 140 g), abgetropft
- 1 Dose Kidneybohnen (Abtropfgew. 250 g), abgetropft
- ½ TL Pfeffer
- 1 TL Kreuzkümmel
- 1 TL Paprika edelsüß
- ¼ TL Zimt
- 1 TL Oregano



Zubereitung:

1. Zwiebel, Knoblauch und Chili klein schneiden und in die Pfanne geben.
2. Öl zugeben und 3 Minuten bei mittlerer Hitze dünsten.
3. Wasser, Reis, Tomaten, Tomatenmark, Kreuzkümmel, Paprika edelsüß, Salz, Oregano, Zimt und Pfeffer zusammen 15 Minuten bei mittlerer Hitze kochen.
4. Kidneybohnen und Mais zugeben und nochmal bei mittlerer Hitze 5 Minuten kochen lassen.

Nährwerte: 398 kcal pro Portion

Kosten: 1,10 € pro Portion

