

Würzige Chili-Reis-Cups
REZEPT

Würzige Chili-Reis-Cups



ZUBEREITUNGS 40 Min

ZEIT

ZUTATEN 16 Stück

PORTION(EN) 8 x

Diese würzigen Chili-Reis-Cups sind perfekt für zwischendurch oder als köstlicher Partysnack.

ZUTATEN

- 1 Packung BEN'S ORIGINAL™ Express Langkornreis 220g
- 1 Karotten, geschält und gerieben
- 2 Eier
- 1/2 TL Salz
- 2 TL Pflanzenöl
- 1/2 Zwiebel, gewürfelt
- 1 Knoblauchzehen, zerkleinert
- 1/2 rote Paprika, entkernt und gewürfelt
- 1/2 TL Cajun Gewürz
- 1/2 Dose gehackte Tomaten

- 1/2 Dose schwarz Bohnen, entwässert und gewaschen
- 1/2 TL Honig
- Salz und Pfeffer zum Abschmecken
- 1 gewürfelte Tomaten
- 1 geschnittene Frühlingszwiebeln
- 50ml Sour Cream

ZUBEREITUNG

1. Ofen vorheizen auf 200 Grad (Ober-/Unterhitze).
2. Karotten schälen und in Stücke schneiden. BEN´S ORIGINAL™ Express Langkornreis, Karotten, aufgeschlagene Eier und Salz in eine Schüssel geben und mixen.
3. Den fertigen Mix in 8 Muffinformen geben. Jeweils mit den Fingern ein Loch in die Mitte drücken, sodass eine Art Cup entsteht und für 18-20 Minuten backen.
4. In der Zwischenzeit, Zwiebeln schälen und klein hacken. Paprika waschen, Kern entfernen und in Würfel schneiden. Knoblauch schälen und fein hacken.
5. 2 TL Pflanzenöl bei mittlerer Hitze in einer Pfanne erwärmen. Gehackte Zwiebeln, Paprikawürfel und Knoblauch hinzugeben und ca. 3 Minuten braten. Danach mit Salz, Pfeffer und Cajun Gewürz würzen.
6. Bei kleiner Flamme Tomaten und schwarze Bohnen hinzugeben. Gut verrühren und für ca. 10 Minuten köcheln lassen, bis die Soße dickflüssig ist. Zuletzt 1/2 TL Honig unterrühren.
7. Die Reis-Cups aus der Muffinform nehmen, 2 TL Chili auf den Cups verteilen und im Anschluss mit beliebigen Toppings belegen. Jetzt genießen!

KATEGORIEN:

[Gemüse](#), [Grillen](#), [Party](#), [Vegetarisch](#), [30 - 45 MIN](#), [Langkorn-Reis](#)

WEITERE REZEPTE



Gebackene vegetarische Reisbällchen

Zubereitungszeit

45 Min

Zutaten

13 Stück



Hähnchen-Burrito aus dem Ofen

Zubereitungszeit

80 Min

Zutaten

15 Stück



Mexikanisches Burrito mit Schokolade und Chilibohnen

Zubereitungszeit

20 Min

Zutaten

9 Stück

Source URL: <https://de.bensoriginal.com/recipes/wuerzige-chili-reis-cups>