

Würzige Chili-Reis-Cups REZEPT

# Würzige Chili-Reis-Cups



<?xml version="1.0"?> ZUBEREITUNGSZEIT 40 Min ZUTATEN

16 Stück

PORTION(EN)

8 x

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

**TEILEN** 

- Pinterest (opens in new window)
- Facebook (opens in new window)
- Twitter (opens in new window)
- Download (opens in new window)
- Drucken (opens in same window)

### **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. 1

Ofen vorheizen auf 200 Grad (Ober-/Unterhitze).

2. 2

Karotten schälen und in Stücke schneiden. BEN´S ORIGINAL™ Express Langkornreis, Karotten, aufgeschlagene Eier und Salz in eine Schüssel geben und mixen.

3. 3

Den fertigen Mix in 8 Muffinformen geben. Jeweils mit den Fingern ein Loch in die Mitte drücken, sodass eine Art Cup ensteht und für 18-20 Minuten backen.

4 4

In der Zwischenzeit, Zwiebeln schälen und klein hacken. Paprika waschen, Kern entfernen und in Würfel schneiden. Knoblauch schälen und fein hacken.

5. 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.

6.6

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. 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
MEHR DETAILS  ×
Hähnchen-Burrito aus dem Ofen
Zubereitungszeit
80 Min
Zutaten
15 Stück
MEHR DETAILS  ×
Mexikanisches Burrito mit Schokolade und Chilibohnen
Zubereitungszeit
20 Min
Zutaten
9 Stück
MEHR DETAILS

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