Würziger Reis mit Bohnen und Salsa
REZEPT

Würziger Reis mit Bohnen und Salsa



ZUBEREITUNGS ZEIT	25 Min
ZUTATEN	17 Stück
PORTION(EN)	4 x

Diese feurige Salsa ist der perfekte Partner für Reis und Korn von BEN´S ORIGINAL™! Garniere dieses Rezept mit Limettenscheiben, wenn du es milder magst.

ZUTATEN

- 2 Roma-Tomaten, entkernt und gehackt
- 1 mittelgroße rote Zwiebel, gehackt
- 1 Knoblauchzehe, fein gehackt
- 1 TL Limettensaft
- 1 TL Pflanzenöl
- 12 TL Chilipulver
- 1 EL Pflanzenöl
- 1 mittelgroße rote Paprika, gehackt
- 255 g schwarze Bohnen, abgetropft
- 250g Kidneybohnen, abgetropft

- 170g Zuckermais
- 1 Jalapeno, dünn geschnitten
- 2 Beutel BEN'S ORIGINAL™ Langkorn-Reis + Wild-Reis im Kochbeutel 500g
- 170g Saure Sahne
- Chili-Pulver, falls gewünscht
- Etwas Koriander
- 1/2 Limette

ZUBEREITUNG

1. Für die Salsa-Sauce Tomaten waschen, entkernen und klein hacken. Zwiebel und Knoblauch schälen und ebenfalls fein hacken. In einer Schüssel alle gehackten Salsa-Zutaten mit 1 TL Limettensaft, 1 TL Pflanzenöl und 12 TL Chilipulver verrühren und beiseite stellen.
2. Nun für das Chili in einer großen Pfanne 1 EL Pflanzenöl bei mittlerer Hitze erwärmen. Paprika waschen, vierteln, vom Kern befreien und in Streifen geschnitten dazugeben und 2-3 Minuten unter Rühren braten. Bohnen, Mais und Jalapeno dazugeben und weitere 2-3 Minuten unter Rühren garen lassen.
3. BEN'S ORIGINAL™ Langkorn-Reis + Wild-Reis im Kochbeutel mit 2-3 EL Wasser unter die Bohnenmischung geben und alles 2 Minuten köcheln lassen.
4. Das Chili auf 4 Teller verteilen und 170 g Sauerrahm und Salsa dazugeben. Optional mit Chilipulver nachwürzen.
5. Zuletzt alles mit Koriander und Limetten garnieren. Guten Appetit!

NÄHRWERTE PRO PORTION:

Energie: 475 kCAL
Kohlenhydrate: 58 g
Protein: 19 g
Fett: 15 g

KATEGORIEN:

Reispfanne, Gemüse, Gut zum Mitnehmen, Vegetarisch, 15 - 30 MIN

WEITERE REZEPTE



Gebratener grüner Spargel mit Reis

Zubereitungszeit

15 Min

Zutaten

10 Stück



Warmer Curry Reissalat

Zubereitungszeit

25 Min

Zutaten

13 Stück



Spicy Tempeh-Soja-Reispfanne

Zubereitungszeit

30 Min

Zutaten

11 Stück

Source URL: *https://de.bensoriginal.com/recipes/wuerziger-reis-mit-bohnen-und-salsa*