

# MARLEY SPOON



## Reispfanne mit Rindswurst und Bohnen

mexikanische Art mit Koriander



ca. 30min



3-4 Personen

Vom (kaum vorhandenen) Abwasch her geht doch nichts über One-Pot-Gerichte. Dass sie zudem oft mit einem deftig-herzhaften Wohlfühlgeschmack aufwarten, ist dabei nur noch erfreulicher. Somit spricht auch alles für unsere heutige Geschirr-spar-lecker-Kreation, die saftige Rindswurst, Paprika, Bohnen und Reis einträchtig vereint. Für den kräftig roten Gesamteindruck sorgen Tomaten, für grüne Abwechslung Koriander. Top!

## Was du von uns bekommst

- 4 Rindswürste
- 2 rote Zwiebeln
- 3 Knoblauchzehen
- 2 rote Paprika
- 2 Päckchen mexikanische Gewürzmischung
- 2 Päckchen Gemüsebrühgewürz
- 2 Dosen Kidneybohnen
- 1 Dose gehackte Tomaten
- 300g Basmatireis
- 10g Koriander

## Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Olivenöl

## Küchenutensilien

- große Pfanne mit Deckel
- Messbecher

Vergiss nicht, das Gemüse vor der Zubereitung gründlich zu waschen, insbesondere grünes Blattgemüse und Salate.

### Allergene

Kann Spuren von Allergenen enthalten.

### Nährwertangaben pro Portion

Energie 795kcal, Fett 22.3g, Kohlenhydrate 108.4g, Eiweiß 36.5g



### 1. Würste schneiden

Die **Würste** längs vierteln und in 1-2cm große Würfel schneiden.



### 2. Zutaten vorbereiten

Die **Zwiebeln** schälen, halbieren und fein würfeln. Den **Knoblauch** schälen und ebenfalls fein würfeln.



### 3. Paprika schneiden

Die **Paprika** vierteln, entkernen und in ca. 1cm große Würfel schneiden.



### 4. Würste braten

Die **Würste** in einer großen Pfanne mit 1EL Olivenöl bei starker Hitze 1-2Min. scharf anbraten. Die **Zwiebeln** und die **Paprika** dazugeben und erneut ca. 2Min braten. Den **Knoblauch** und die **Gewürzmischung** hinzufügen, mit 500ml Wasser ablöschen, kurz aufkochen lassen und das **Brühgewürz** einrühren.



### 5. Bohnen und Reis garen

Die **Bohnen samt Flüssigkeit** und die **gehackten Tomaten** unterrühren und aufkochen lassen. Den **Reis** dazugeben und alles gut vermengen. Abgedeckt bei niedrigster Hitze 15-20Min. köcheln lassen, bis der **Reis** gar ist.



### 6. Reispfanne verfeinern

Den **Koriander samt Stängeln** grob schneiden. Die **Reispfanne** mit Salz und Pfeffer abschmecken, auf Teller verteilen und mit dem **Koriander** garniert servieren.