

Rauchiger Reisauflauf

mit schwarzen Bohnen



30-40min



2 Personen

Dieser wärmende Reisauflauf ist wahres Futter für die Seele. Die schwarzen Bohnen sind reich an wichtigen Ballaststoffen und eine Portion Gemüse liefert allerlei Vitamine. Verfeinert wird das Ganze mit südamerikanischen Gewürzen. Schnapp dir schnell einen Teller und los geht's!

- Karotte
- schwarze Bohnen
- passierte Tomaten
- rote Zwiebel
- Mole Gewürz
- Jasmin-Reis
- weisse Champignons
- Knoblauchzehe
- Reibekäse-Mix
- Schmand
- Piementon

- Pflanzenöl
- Salz
- Schwarzer Pfeffer

- Auflaufform
- Backofen mit Grillfunktion
- Pfanne
- Küchenreibe
- Kochtopf
- Sieb

Allergene
Kann Spuren von Allergenen enthalten.

Energie 880kcal, Fett 40.8g,
Kohlenhydrate 92.4g, Eiweiß 31.0g



Mittleren Topf mit ausreichend gesalzenem Wasser zum Kochen bringen. **Zwiebel** und den **Knoblauch** schälen, halbieren und in feine Streifen schneiden. **Pilze** mit Küchenkrepp oder einer Pilzbürste von evtl. Dreck befreien und mit der groben Seite der Küchenreibe reiben. **Bohnen** abtropfen lassen. **Karotten** schälen und grob raspeln.



Den Ofen auf 220°C Grill vorheizen. Eine große Pfanne mit 1-2EL Öl hoch erhitzen und Zwiebel, Knoblauch, Karotten und Pilze darin für ca. 5-7Min. braten. Mit Salz und Pfeffer würzen.



Sobald das Wasser kocht, den **Reis** darin ca. 10-12Min. bissfest garen, durch ein Sieb abgießen, zurück in den Topf geben und bei geschlossenem Deckel warm halten.



Sobald das Gemüse bissfest gegart ist, **passierte Tomaten, Mole-Gewürz** und **Pimenton, Schmand** und die Bohnen unterheben.



Nun den abgetropfen **Reis** behutsam mit der Gemüsepfanne vermischen und nochmals mit Salz und Pfeffer abschmecken. Alles in eine Auflaufform geben.



Den Reisaufwurf schließlich mit der Hälfte vom **Reibekäse** bestreuen und für ca. 10-12Min. goldbraun überbacken. Die andere Hälfte vom Käse wird nicht benötigt, aber wer es gerne noch käsiger will, bestreut den Aufwurf mit dem gesamten Käse.