



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!

Was du von uns bekommst

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

Was du zu Hause benötigst

- Pflanzenöl
- Salz
- Schwarzer Pfeffer

Küchenutensilien

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

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



1. Gemüse vorbereiten

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.



2. Gemüse zubereiten

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.



3. Reis kochen

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.



4. Gemüse fertigstellen

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



5. Reis untermischen

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



6. Auflauf überbacken

Den Reisauflauf 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 kässiger will, bestreut den Auflauf mit dem gesamten Käse.