



Reispfanne mit Rindswurst und Bohnen

mexikanische Art mit Koriander



ca. 30min



4 Portionen

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!

- 4 Rindswürste
- 2 rote Zwiebeln
- 3 Knoblauchzehen
- 3 Paprika
- 2 Pck. mexikanische Gewürzmischung
- 2 Pck. Hühnerbrühwürstchen
- 2 Dosen Bio-Kidneybohnen
- 1 Dose gehackte Tomaten
- 300g Bio-Basmatireis
- 10g Koriander

- Salz und Pfeffer
- Olivenöl

- große Pfanne mit Deckel
- Messbecher

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

Kann Spuren von Allergenen enthalten.

Energie 845kcal, Fett 23.5g,
Kohlenhydrate 110.9g, Eiweiß 42.5g



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. 1 cm 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.