



Deftige Reispfanne mit Bohnen und Cheddar

mexikanisch gewürzt



ca. 45min



4 Portionen

Gebratener Reis schmeckt eigentlich immer, oder? Vor allem, wenn alles in nur einer Pfanne zubereitet wird. Denn wenig Abwasch = Qualitätsmerkmal Nummer eins. Kidneybohnen, Zucchini, Tomaten und eine leckere Gewürzmischung runden das Ganze schmackhaft ab, bevor die Reispfanne mit massig Cheddar versehen wird, der in der Pfanne schön vor sich hin schmilzt. Eine wirklich deftige Mahlzeit, die auch die Kleinen begeistern wird.

- 2 Zucchini
- 4 Tomaten
- 3 Knoblauchzehen
- 2 Pck. mexikanische Gewürzmischung
- 300g Bio-Basmatireis
- 2 Dosen Bio-Kidneybohnen
- 150g geriebener Cheddar ¹

- 4EL Tomatenketchup
- Salz und Pfeffer
- Olivenöl
- Essig

- große Pfanne mit Deckel
- Küchenreibe
- Messbecher
- Sieb

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

Milch (1). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Energie 784kcal, Fett 27.4g,
Kohlenhydrate 103.1g, Eiweiß 28.1g



Die **Zucchini** grob reiben. Die **Tomaten** grob würfeln. Den **Knoblauch** schälen und fein reiben.



Die **Gewürzmischung** und den **Knoblauch** in einer großen Pfanne mit 3½EL Olivenöl bei mittlerer Hitze ca. 30Sek. duftend anbraten, dann 4EL Ketchup und 2EL Essig unterrühren.



Den **Reis**, die **Zucchini** und die **Tomaten** mit 600ml Wasser sowie 1TL Salz und etwas Pfeffer in die Pfanne geben und einmal aufkochen, dann abgedeckt bei niedriger Hitze 12-14Min. köcheln lassen, bis das Wasser aufgesogen und der **Reis** gar ist. Noch ca. 5Min. ohne Hitzezufuhr ziehen lassen.



Die **Bohnen** in einem Sieb mit kaltem Wasser abspülen und abtropfen lassen. Sobald der **Reis** gar ist, die **Bohnen** zugeben und mit ½TL Salz und etwas Pfeffer würzen. Ggf. mit etwas mehr Salz und Pfeffer nachwürzen.



Den **Käse** über dem **Reis** verteilen und abgedeckt 3-5Min. garen, bis der **Käse** geschmolzen ist. Den **Reis** anrichten und servieren.



Du hast noch eine einsame, angeschnittene Limette im Kühlschrank liegen? Perfekt, denn mit ein paar Spritzern Limettensaft zum Schluss gibst du diesem Festmahl einen erfrischenden Säure-Kick!