



Deftige Reispfanne mit Bohnen und Cheddar

mexikanisch gewürzt



ca. 35min



2 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.

Was du von uns bekommst

- 1 Zucchini
- 2 Tomaten
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Pck. mexikanische Gewürzmischung
- 150g Bio-Basmatireis
- 1 Dose Bio-Kidneybohnen
- 75g geriebener Cheddar ¹

Was du zu Hause benötigst

- 2EL Tomatenketchup
- Salz und Pfeffer
- Olivenöl
- Essig

Küchenutensilien

- mittelgroße Pfanne mit Deckel
- Küchenreibe
- Messbecher
- Sieb

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

Allergene

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

Nährwertangaben pro Portion

Energie 803kcal, Fett 29.3g, Kohlenhydrate 103.7g, Eiweiß 28.3g

1

1. Gemüse vorbereiten

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

2

2. Gewürze anbraten

Die **Gewürzmischung** und den **Knoblauch** in einer mittelgroßen Pfanne mit 2EL Olivenöl bei mittlerer Hitze ca. 30Sek. duftend anbraten, dann 2EL Ketchup und 1EL Essig unterrühren.

3

3. Reis & Gemüse kochen

Den **Reis**, die **Zucchini** und die **Tomaten** mit 300ml Wasser sowie ½TL 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.

4

4. Bohnen zugeben

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.

5

5. Käse schmelzen

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

6

6. Sauer macht lustig!

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!