

MARLEY SPOON



Reispfanne mit Rindswurst und Bohnen

mexikanische Art mit Koriander



ca. 30min



3-4 Personen

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!

Was du von uns bekommst

- 4 Rindswürste
- 2 rote Zwiebeln
- 3 Knoblauchzehen
- 2 rote Paprika
- 2 Päckchen mexikanische Gewürzmischung
- 2 Päckchen Gemüsebrühgewürz
- 2 Dosen Kidneybohnen
- 1 Dose gehackte Tomaten
- 400g Basmatireis
- 10g Koriander

Was du zu Hause benötigst

- Salz und schwarzer Pfeffer
- Olivenöl

Küchenutensilien

- große Pfanne mit Deckel
- Messbecher

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 887kcal, Fett 23.5g, Kohlenhydrate 127.6g, Eiweiß 37.9g



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. 1cm große Würfel schneiden.



4. Würste braten

Die **Würste** in einer großen Pfanne mit 2EL 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 600ml Wasser ablöschen, kurz aufkochen lassen und das **Brühgewürz** einrühren.



5. Bohnen und Reis garen

Die **Bohnen samt Flüssigkeit** und die **gehackten Tomaten** unterheben und aufkochen lassen. Den **Reis** dazugeben und alles gut vermengen. Abgedeckt bei niedrigster Hitze 15-20Min. köcheln lassen, bis der **Reis** gar ist.



6. Anrichten und servieren

Den **Koriander samt Stängeln** grob schneiden. Die **Reispfanne** mit Salz und Pfeffer abschmecken, auf Teller verteilen und mit dem **Koriander** garniert servieren.