



Kochen

Sven Bach

Montag, 08.01.2018

One-Pot mit Tomaten, Kidneys und Reis

Zubereitungszeit 25 Minuten

Zutaten für 2 Portionen

2 Schalotten
1 Knoblauchzehe
1 Chili
1 EL Olivenöl
½ TL Zucker
1 kleine Dose Tomaten 400 ml
150 ml Gemüsebrühe (ohne Zusatzstoffe)
ca. 240 g Kidneybohnen (Abtropfgewicht)
20 g mediterrane Kräuter (tiefgekühlt oder frisch)
30 g Basmatireis
Salz, Pfeffer
50 g Parmesan

Zubereitung

Schalotten, Knoblauchzehe, Chili reinigen und fein schneiden. Olivenöl in einem großen Topf erhitzen. Schalotten, Knoblauch, Chili darin anbraten.

Nach 1 Minute Zucker und Basmatireis mitbraten. Tomatenstücke und Gemüsebrühe dazugeben und 12 Minuten im geschlossenem Topf köcheln lassen. Kidneybohnen und Kräuter dazugeben und kurz aufkochen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken, mit geriebenem Parmesan bestreuen und servieren.