



Rezepte > Mittagessen

Vegane mexikanische Reispfanne

Zeit gesamt
🕒 35min

Zubereitungszeit
🍲 15min

Schwierigkeit
👨‍🍳 Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

Basmatireis	300 g
Salz	
Paprika, rot	1 St.
Kidneybohnen	300 g
Avocado	2 St.
Koriander, frisch	15 g
Tomaten, passiert	200 g
Pfeffer, schwarz gemahlen	

Zubereitung



Küchenutensilien

großer Topf mit Deckel

1. In einem Topf Reis mit ca. 700 ml Salzwasser bedeckt aufkochen. Zugedeckt auf mittlerer Stufe ca. 10 Min. garen. Inzwischen Paprika waschen, halbieren, Strunk und Kerne entfernen und in ca. 2 cm große Stücke schneiden. Kidneybohnen in ein Sieb abgießen und abspülen. Avocados halbieren, Kern entfernen, Fruchtfleisch mithilfe eines Löffels aus der Schale lösen und in Scheiben schneiden. Koriander waschen, trocken schütteln und fein hacken.

2. Reis in ein Sieb abgießen und zurück in den Topf geben. Passierte Tomaten, Paprika und Bohnen untermischen. Mexikanische Reispfanne mit Salz und Pfeffer abschmecken und zugedeckt ca. 5 Min auf niedriger Stufe ziehen lassen. Mexikanische Reispfanne mit einer Gabel auflockern und zusammen mit Avocados und Koriander auf Tellern servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	533 kcal
Kohlenhydrate	86 g
Eiweiß	13 g
Ballaststoffe	14 g
Fette	16 g