

Schwarze Bohnen und Reis

Nicht nur köstlich, sondern auch praktisch!



Reis und Bohnen, zwei der preiswertesten und vielseitigsten Vorratskammern, sind die beiden Hauptzutaten für dieses Gericht. Dieses Gericht ist nicht nur köstlich, sondern auch in weniger als 30 Minuten auf dem Tisch.

Nährwertangaben:

Kalorien

363 pro Portion

Eiweiß Protein

10g pro Portion

Ballaststoffen

7 g pro Portion

Zutaten für 4 Portionen:

- 2 Tassen ungekochter brauner Instant-Reis
- ¼ Tasse frischer Limettensaft (etwa 2 mittlere Limetten)
- 2 Teelöffel Olivenöl (bevorzugt natives Olivenöl extra) und 2 Esslöffel Olivenöl (bevorzugt natives Olivenöl extra), geteilt verwenden
- 1/2 Teelöffel Salz
- 1 mittelgroße Zwiebel, fein gehackt
- 2 mittelgroße Knoblauchzehen, fein gehackt

Oder:

- 1 Teelöffel gehackter Knoblauch aus der Dose
- 2 Teelöffel gemahlener Kreuzkümmel
- 1 Teelöffel Chilipulver
- 1 Dose schwarze Bohnen ohne Salzzusatz, gespült und abgetropft
- 2 Esslöffel fein gehackter frischer Koriander (optional)
- 2 Esslöffel fein gehackter frischer Oregano (nach Belieben)

Zubereitung

1. Bereiten Sie den Reis nach Packungsanweisung zu, lassen Sie aber das Salz und die Margarine weg.
2. In der Zwischenzeit in einer kleinen Schüssel den Limettensaft, 2 Teelöffel Öl und Salz verquirlen. Beiseitestellen.
3. Die restlichen 2 Esslöffel Öl in einer großen Pfanne bei mittlerer bis hoher Hitze erhitzen und den Boden damit beschichten.
4. Die Zwiebel unter häufigem Rühren 3 Minuten lang braten, bis sie weich ist.
5. Den Knoblauch einrühren. 1 Minute lang kochen, dabei häufig umrühren.
6. Kreuzkümmel und Chilipulver einrühren. 1 Minute lang kochen, dabei häufig umrühren.
7. Die Bohnen einrühren. Kochen, bis sie durchgewärmt sind. Vom Herd nehmen. In eine große Servierschüssel geben.
8. Den gekochten Reis, die Limettensafتمischung, Koriander und Oregano unterrühren.