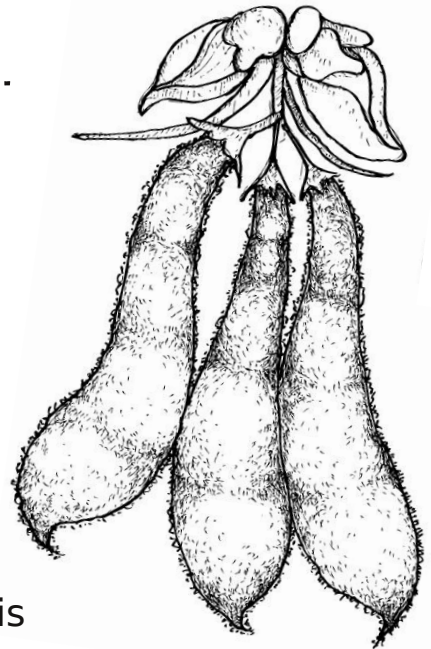


GRENZENLOS KOCHEN

BOHNEN-REIS

WIE NICKI IHN UNS ZAUBERT...



Zutaten (4 Personen)

500 gr breite Bohnen	300 - 400 gr Reis
1 Dose Kidney-Bohnen	Olivenöl
1 Dose Mais	Salz & Pfeffer
1 Dose gehackte Tomaten	Parmesan
1 große Zwiebel	

Die breiten Bohnen waschen, klein schneiden und bissfest kochen. Die Zwiebel würfeln und in etwas Olivenöl in einem großen Topf goldbraun andünsten. Die Kidney-Bohnen und den Mais mit kaltem Wasser abspülen und gemeinsam mit den gehackten Tomaten zu den Zwiebeln geben. Etwa 20 Minuten kochen lassen. Nach Geschmack salzen und pfeffern.

Anschließend den Reis dazugeben und auf niedriger Temperatur kochen lassen, bis der Reis gar ist. Die breiten Bohnen und reichlich Parmesan untermischen und heiß genießen.

MEIN TIPP, WENN ETWAS ÜBRIGBLEIBT: DEN REIS AM NÄCHSTEN TAG MIT 1-2 EIERN UND ETWAS GERIEBENEM KÄSE FÜR 30 MINUTEN IN DEN BACKOFEN. EIN GRÜNER SALAT DAZU. FERTIG. BUON APPETITO, EURE NICKI



MüZe Süd

Familienzentrum Stuttgart e.V.