



Jamaikanisches Reisgericht

Zutaten

- 250 g Kidneybohnen a.d. Dose
- 1 Knoblauchzehe(n)
- 75 g Frühlingszwiebeln
- 1 rote Chilischote(n)
- 1 EL THOMY Reines Sonnenblumenöl
- 400 ml Kokosmilch
- 200 ml Wasser
- 2 TL MAGGI Gemüse Brühe
- 200 g Reis
- 2 TL Thymian, getrocknet

Zubereitung

1. Kidneybohnen abtropfen lassen. Knoblauchzehe schälen und in kleine Würfel schneiden. Frühlingszwiebeln putzen, waschen und in Ringe schneiden. Chilischote waschen, Kerne und weiße Innenhäute entfernen und in dünne Streifen schneiden.
2. In einem Topf THOMY Reines Sonnenblumenöl heiß werden lassen. Frühlingszwiebeln, Knoblauch und Chili darin andünsten. Kokosmilch und Wasser zugießen und zum Kochen bringen. Maggi Gemüse Brühe darin auflösen.
3. Kidneybohnen, Reis und Thymian zugeben. Bei geringer Wärmezufuhr ohne Deckel ca. 25 Min. ausquellen lassen (Garzeit richtet sich nach der Angabe auf der Reispackung). Dazu passt kurzgebratenes Fleisch. Typisch jamaikanisch dazu ist Jerk Hähnchen.

Nährwert-Anzeige

Kohlenhydrate	50 g
Energie	269 kcal
Fett	4 g
Protein	8 g

🕒 35 Minuten

⊕ 4 Portionen