

Kidneybohnen Pilaw

Eine gesunde Mischung aus Kidneybohnen und Reis.
Zum Servieren mit Naturjoghurt oder Raita.

| | |
|-----------------------------|------------|
| Schwierigkeit (1-5): | 4 |
| Vorbereitungszeit: | 20 Minuten |
| Kochzeit: | 30 Minuten |
| Portionen: | 4 |

Zutaten

- 150 g Tilda Pure Basmati Reis
- 1 kleine Dose Kidneybohnen, abgetropft
- 2 große Zwiebeln, fein gehackt
- 4 Tomaten, gehackt und entkernt
- 2 Zimtstangen
- 2 TL gemahlener Kümmelsamen
- 2 Lorbeerblätter
- 1 TL frischer Ingwer, fein gehackt
- 660 ml Kochwasser
- 4 EL Sonnenblumenöl

Zubereitung

1. Öl in eine Pfanne mit dickem Boden geben und erhitzen. Kümmelsamen, Lorbeerblätter und Zimt hinzugeben, danach Zwiebeln und Ingwer in das heiße Öl einrühren
2. Goldbraun sautieren, dann Tomaten und Kidneybohnen dazugeben
3. Den Reis einrühren und kochendes Wasser hinzugeben.
4. 15 – 20 Minuten kochen, bis der Reis weich ist und die Flüssigkeit aufgesogen wurde