

Schnell für 4

Zubereiten **20 Min.**



## Mexikanische Bohnen-Reis-Pfanne

300 g Parboiled Reis

Salz

1 gelbe Peperoni

1-2 Peperoncini

1 Knoblauchzehe

120 g Speckwürfeli

1 EL Olivenöl

1 Dose rote Bohnen 290 g

Mexikanische Gewürzmischung

Reis in 6 dl Salzwasser al dente kochen. Peperoni würfeln. Peperoncini in Ringe schneiden, Kerne entfernen. Knoblauch hacken. Alles zusammen mit Speckwürfeli im Öl andünsten. Reis, abgspülte Bohnen und 1 dl Wasser zufügen. Gut heiss werden lassen und mit Gewürzmischung und Salz würzen.

*Pro Person 18 g Eiweiss, 17 g Fett, 74 g Kohlenhydrate,  
2200 kJ/520 kcal*