



MEPAL

Zutaten:

170 g Vollkornreis
 2 Knoblauchzehe(n)
 1 Zwiebel(n), rot
 2 Paprika, rot
 125 g Champignons
 1 Stange(n) Lauch
 130 g Kichererbsen
 200 g Kidneybohnen
 2 TL Balsamico-Essig
 1 Dose(n) Tomaten, stückig (à 400 g)
 75 g Tomatenmark
 1,5 EL Chilisauce
 1 TL Paprikapulver
 5 g Koriander
 1/2 Limette



Windmühlmesser Gemüsemesser
 Klassiker in Rotbuche



Küchenprofi Bratentopf rund aus Gusseisen
 Provence in classic red



Skeppshult Servierpfanne mit Edelstahlgriff
 und Glasdeckel



Mepal Multischüssel cirqula rund 750 ml -
 nordic white

1

Den Reis nach Packungsanweisungen in einem Kochtopf zubereiten. Anschließend den Reis beiseite stellen.

2

Die Knoblauchzehen mit einer Knoblauchpresse pressen oder mit einem Messer kleinschneiden. Die rote Zwiebel mit einem Zerhacker oder Messer fein würfeln. Die Paprika in Würfel, die Pilze in Scheiben und den Lauch nach Abwaschen in Ringe schneiden.

3

Die Hülsenfrüchte (Kidneybohnen und Kichererbsen) in ein Sieb geben und gut abspülen und abtropfen lassen.

4

Etwas Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und darin Zwiebel und Knoblauch für 1-2 Minuten anschwitzen. Paprika, Champignons und Lauch hinzugeben und bei mittlerer Hitze für 2 bis 3 Minuten anbraten.

5

In die Pfanne anschließend Balsamico, Tomaten, Tomatenmark, Chilisauce, Paprikapulver, Kichererbsen und Kidneybohnen geben. Deckel auflegen und alles zusammen 6 bis 8 Minuten sanft köcheln lassen.

6

Zum Servieren die Korianderblätter abzupfen und kleinhacken sowie die Limette vierteln.

Besonders frisch schmecken (vegane) Crème Fraîche und Avocado auf dem Chili!