



Naturreispfanne mit schwarzen Bohnen

🕒 50–60 Min   

Zubereitung

- 1 Bohnen über Nacht einweichen. Abseihen und für 45 Minuten in Wasser garen, bis sie weich sind. Danach in ein Sieb gießen und dabei das Kochwasser auffangen.
- 2 Zwiebel und Paprika in kleine Würfel schneiden. Sellerie in kleine Stücke schneiden.
- 3 Öl in einem Topf erhitzen. Zwiebel darin anrösten, bis sie Farbe bekommt und danach mit 400 ml Bohnenwasser ablöschen.
- 4 Reis und Thymian dazugeben und nach 20 Minuten Paprika und Sellerie dazugeben und mitkochen.
- 5 Den Reis so lange kochen, bis er servierfertig ist. Bei Bedarf mit etwas Bohnenwasser aufgießen.
- 6 Mit Meersalz und gemahlenem Pfeffer abschmecken und genießen.

Zutaten für 2 Portionen

♦ = Kotányi Produkte

150 g	Naturreis
125 g	Getrocknete schwarze Bohnen
1 Stk.	Zwiebel
1 Stk.	Rote Paprika
2 EL	Olivensöl
2	Stangen Sellerie
1 EL	♦ Thymian gerebelt
1 Prise	♦ Meersalz jodiert grob
1 Prise	♦ Pfeffer schwarz ganz

