

Mais-Paprikapfanne



Zutaten:

200 g Maiskörner
125 g Reis
1 Zwiebel
2 Knoblauchzehen
1 TL Oregano
150 g Kidneybohnen
1 Paprika, rot
1 Paprika, grün
3 EL Olivenöl
Salz, Pfeffer

Zubereitung

Den Reis in Salzwasser 20 min. garen und beiseitestellen. Die Paprikaschoten waschen, entkernen und in kleine Stücke schneiden. Zwiebel und Knoblauch schälen und klein würfelig hacken. Zuckermais vorkochen oder aus Dose verwenden. Etwas Öl in einer großen Pfanne erhitzen und die Zwiebel, Knoblauch und Paprikastücke ca. 5 Minuten anbraten. Den Reis und den Mais hinzufügen und weitere 5 Minuten garen. Mit Salz, Oregano und Pfeffer würzen. Dazu passt gut Gurkensalat.



Getreide

