

# 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 beiseite-  
stellen. Die Paprikaschoten waschen, entkernen und  
in kleine Stücke schneiden. Zwiebel und Knoblauch  
schälen und klein würfelig hacken. Zuckermais vor-  
kochen 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

