



## Feurige Süßkartoffel

Zutaten für 2 Personen und 2 Tage:

- ca. 400 g Süß Kartoffel
- 1 Paprika
- 340 g Dose Mais
- 400 g Dose Cannellinibohnen
- 400 g Dose gestückelte Tomaten
- 80 g Reis
- 1 kleine Zwiebel
- 3 Knoblauch Zehen
- 600 ml Gemüsebrühe
- 1 TL Kreuzkümmel
- Chilliflocken
- Pfeffer

Zubereitung:

1. Süß Kartoffel schälen und grob Würfel
2. Paprika waschen und grob schälen
3. Zwiebel schälen und fein Würfel
4. Knoblauch abziehen und sehr fein Würfel
5. Oliven in einen Topf geben bis der Boden gut bedeckt ist. Süß-Kartoffel ins heiße Öl geben. Und anbraten bis die Süß-Kartoffel eine leicht braun ist.
6. Paprika, Zwiebel und Knoblauch zugeben. Ca. 1 Minute mit anbraten
7. Mit der Gemüsebrühe ablöschen.
8. Reis dazugeben. Etwa 10 min. bei kleinster Flamme köcheln
9. Tomaten und Mais dazugeben. Das Ganze bei kleinster Flamen garen bis der Reis fertig ist
10. Nach Belieben Würzen

**Guten Appetit**