



## Karibischer Bohnen-Reistopf

### Zutaten für 2 Personen:

- 1 Dose Kidneybohnen
- 125 g Vollkorn Basmatireis
- 400 ml Kokosmilch
- 125 g Zwiebeln
- 1 Dose Ananasstücke 200g
- 150 g rote Paprika
- 150 g gelbe Paprika
- 1 Chilischote
- Walnuss großes Ingwer Stück
- 3 Knoblauchzehen
- 2 EL Kokusöl alternativ Bratöl
- 1 TL gemahlener Piment
- 1 TL gemahlener Kreuzkümmel
- 1 TL Paprikapulver edelsüß
- 1 TL Kurkuma
- 1 Msp. Muskat

### Zubereitung:

1. Kidneybohnen in einem Sieb mit Wasser spülen.
2. Zwiebeln und Knoblauch schälen und klein würfeln.
3. Öl in einer Pfanne erhitzen. Zwiebeln, Knoblauch, Piment und Kreuzkümmel darin 2 Minuten bei kleiner Flamme anbraten.
4. Reis, Kokosmilch, 300 ml Wasser zugeben. Gut umrühren, kurz aufkochen und bei kleiner Flamme etwa 25 Minuten köcheln.
5. Ananas in einem Sieb abtropfen lassen
6. Paprika und Chili waschen und entkerne. Paprika in 2 cm Stücke würfeln und die Chili fein hacken.
7. Öl in einen großen Topf erhitzen. Paprika und Chili 3 Minuten bei kleiner Flamme anbraten. Paprikapulver, Kurkuma und 200 ml Wasser zugeben und kurz aufkochen und bei kleiner Flamme etwa 10 Minuten köcheln.
8. Bohnen zum Reis geben und ca. 5-10 Minuten garen, bis der Reis weich ist. Ab und zu umrühren und mit Salz abschmecken
9. Reis mit Gemüse servieren

**Guten Appetit**