

# Reis Rezepte

## Bohnen Und Reis

Gattung: Bohnen, Reis, Gemüse

---

500 g (2 Tassen) Bohnenkerne oder  
- Erbsen (Kidney, Pinto,  
- Augenbohnen, Grüne/gelbe  
- Erbsen)

1 Tasse/n Ungekochten Reis, gewaschen  
- und abgetropft  
Salz, Pfeffer, Cayenne-  
- Pfeffer

---

Bohnen verlesen, waschen und in kaltem Wasser über Nacht einweichen.

Die Bohnen in einem großen Topf mit Wasser aufkochen. Das Wasser sollte 5 cm über den Bohnen stehen. Bei geringer Hitze zugedeckt ungefähr 1 Std kochen lassen, bis sie weich sind.

Den Reis hineinrühren. Insgesamt sollten noch 3 Tassen Bohnenwasser im Topf sein. Evtl. das Wasser kurz abseihen, messen und mit heißem Wasser ergänzen.

Falls zur Verfügung, jetzt Salz und Gewürze einrühren.

Zudecken und solange kochen, bis der Reis gar ist und alle Flüssigkeit aufgesogen hat. Vom Feuer nehmen und 5 min stehen lassen.

Mit einer Gabel auflockern.