



One Pot Chili Reispfanne aus dem Ofen

Schnell gemacht, würzig und lecker

Einkaufsliste

4-6 Personen | 28 cm Ofenform

- 2 Paprika
- 1 rote Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 60 g Olivenöl
- 1 TL Cumin (Kreuzkümmel)
- 1 TL Cayennepfeffer
- 1 TL Salz
- 1 TL Pfeffer
- 1 EL Majoran
- 1 TL Rosmarin
- 1 TL Thymian
- 1/2 TL Muskatnuss
- 1/2 TL Curry
- 2 EL Tomatenmark
- 30 ml Ahornsirup
- 220 g Basmatireis
- 80 g Berglinsen
- 400 g gehackte Tomaten aus der Dose
- 600 ml Gemüsebrühe
- 30 g Zartbitterschokolade
- 200 g Mais (Abtropfgewicht)
- 200 g Kidneybohnen
- 100 g ger. Cheddar
- 2 EL Pankomehl (Paniermehl)
- 2 EL Petersilie

Zeit

Vorbereitung | 5 Min

Kochen | 20-30 Min

Fertig in | 30 Min

So wird's gemacht

Den Backofen auf 180 °C Umluft vorheizen. Paprika, Zwiebel und Knoblauch in Stücke schneiden. In zwei Esslöffel Olivenöl scharf anbraten. Gewürze und Kräuter mischen und hinzugeben, kurz mitbraten. Ahornsirup hinzugeben und leicht karamellisieren lassen.

Reis und Berglinsen hinzugeben und mit Tomaten und Brühe ablöschen. Schokolade, Tomatenmark, Mais und Kidneybohnen unterrühren. Die Hälfte des Käses ebenso grob untergeben.

Wenn die Pfanne sich nicht für den Ofen eignet, Masse in eine Ofenform geben. Im Ofen 20 Minuten backen. Den restlichen Cheddar, Olivenöl, Panko- oder Paniermehl (oder ein Toastbrot zerkleinert), Petersilie miteinander vermengen. Nach der Backzeit über die Masse geben und weiter 5-10 Minuten garen. Reis und Linsen sollten weich sein.

Gerne mit Creme Fraiche oder Schmand servieren.