

San Antonio-Reis

2 Portionen - Zeitaufwand: 25 Minuten

⇒ Die entscheidenden Zutaten sind die Maiskörner und die Salsasauce. Letztere sollte je nach persönlichem Geschmack mild oder durchaus scharf (aber nicht zu scharf) sein. So holt man sich ein Stück texanische Küche nach Hause.

Zutaten:

- 190 g Reis
- 100 ml Salsasauce nach Wahl
- 1 EL Pflanzenöl
- 1 Dose Mais, ca. 150 g
- ½ TL Kümmel
- 1 Prise Salz
- 1 Prise Pfeffer
- 300 ml Wasser
- Ein wenig Koriander

Zubereitung:

1. Alle Zutaten außer dem Koriander in den Reiskocher geben. Gut vermengen und mit „Weißer Reis“-/Standardeinstellung kochen.
2. 8-10 Minuten abkühlen lassen. Nun mit Koriander (Menge nach persönlichem Gusto) garnieren.
3. Fertig.

Nährwertangaben pro Portion:

189 Kalorien | 3 g Fett | 30 g Kohlenhydrate | 10 g Eiweiß