

Chefkoch Ramon Waser empfiehlt: **Moro**



mehr Kochtipps:
lifechannel.ch/kochtipp

Zubereitung

- Zwiebel fein hacken
- Oregano, Koriander und Petersilie fein schneiden
- Knoblauchzehen pressen
- Chili entkernen und fein schneiden
- Öl in einer Pfanne erhitzen, Zwiebel begeben und gut andünsten
- Petersilie, Koriander, Oregano und Chili begeben
- Schwarze Bohnen begeben und kurz mitdünsten
- Mit dem Tomatenpüree tomatieren und ca. 1 Minute dünsten
- Mit 200 g Wasser ablöschen und aufkochen
- Sobald das Wasser zu kochen beginnt, Reis begeben. Mit dem restlichen Wasser auffüllen und aufkochen.
- Ca. 30 Minuten leicht kochen bis die Bohnen und der Reis weich sind

Zutaten

½	Zwiebel
1 TL	Oregano
2	Knoblauchzehen
1 TL	Petersilie
1 TL	Koriander
1	Hühnerbouillonwürfel
3 EL	Öl
1 TL	Tomatenpüree
1	Chili
160 g	Reis
80 g	schwarze Bohnen
800 g	Wasser