



## Zutaten

- für 4 Personen als Mahlzeit
- 1 Ei Bratbutter/Butterschmalz
- 1 mittelgrosse Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 200 g Weisskabis/-kohl
- 150 g weisser Langkornreis
- 150 g rohes Sauerkraut
- 100 g Karotten
- 1 TL Rosenpaprikapulver
- 1 TL Senf
- einige Kümmelsamen
- 1 1/2 l Gemüsebrühe
- 100 g Kidneybohnen
- 1 Ei fein gehackter Majoran
- Kräutersalz
- frisch gemahlener weisser Pfeffer

## Zubereitung

1. Kidneybohnen über Nacht in kaltem Wasser einlegen. Einweichwasser weggiessen. Kidneybohnen mit viel frischem Wasser aufkochen, bei schwacher Hitze rund 45 Minuten kochen, bis die Bohnen weich sind.
2. Zwiebel schälen und fein hacken. Knoblauch schälen, Kabis in feine Streifen schneiden. Karotten schälen und in kleine Würfel schneiden.
3. Zwiebeln und durchgepresste Knoblauchzehen in der Bratbutter andünsten, Kabis, Reis, Sauerkraut und Karotten zugeben, mit Paprika bestäuben, Senf und Kümmel unterrühren, Gemüsebrühe zufügen aufkochen, bei schwacher Hitze 20 bis 30 Minuten köcheln, bis der Reis gar ist, Kidneybohnen und gehackten Majoran unterrühren, mit Kräutersalz und Pfeffer abschmecken.

T: 031 328 72 72 [info@riso.ch](mailto:info@riso.ch)