

Chili con pescado

Für 4 Portionen

300 g Reis	Salz	2 Zwiebeln
2 Paprika	1 Dose Mais, 140 g	1 Dose Kidneybohnen, 255 g
1 EL Rapsöl	500 g pass. Tomaten	0,5 TL Cayennepfeffer
0,5 TL Paprikapulver, scharf	1 TL Kreuzkümmel	2 Dosen Fischfilet in Öl

Reis nach Packungsanweisung in Salzwasser garen.

Zwiebeln schälen und hacken.

Paprika waschen, Kerne entfernen und das Fruchtfleisch würfeln. Mais und Kidneybohnen abgießen, unter kaltem Wasser abspülen und abtropfen lassen.

Öl erhitzen, Zwiebel und Paprika anschwitzen, mit passierten Tomaten ablöschen und bei schwacher Hitze 15 Minuten köcheln. Nach 5 Minuten Mais und Kidneybohnen zugeben. Mit Salz, Cayennepfeffer, Paprikapulver und Kreuzkümmel abschmecken.

Fischfilet abtropfen und mit einer Gabel grob in Stücke zupfen.

Reis abgießen, mit dem Chili anrichten.

Fisch darüber streuen und servieren.

Tipp:

Für eine vegetarische Variante nehme man anstelle des Fisches gewürfeltes, vorgegartes Gemüse.

NN am 17. Dezember 2025