

Cook-up rice (Aus Guyana)

1 Zwiebel,	und
1 grüne Paprika	klein schneiden und anbraten
500g Brühe	hinzufügen und zusammen mit
1 Zweig Oregano	
1 kleiner Rosmarinzweig	
1-2 Thymianzweige	
2 Lorbeerblätter	aufkochen
1l Kokosmilch	
280g Spinat	
250g kidney Bohnen	
150g parboiled Reis	hinzufügen und das ganz 15 Minuten köcheln lassen

Ergibt: 6 Portionen
Zubereitungszeit: Ca. 20min.
Kochzeit: 20min.