

Ben's Original™

TexMex-Pfanne mit Reis
REZEPT

TexMex-Pfanne mit Reis



ZUBEREITUNGS 33 Min

ZEIT

ZUTATEN 11 Stück

PORTION(EN) 2 x

Genieße die perfekte Mahlzeit mit Rindfleisch und grünen Bohnen.

ZUTATEN

- 1 Packung Ben's Original™ 3-Korn-Mix mit Quinoa Mexikanisch
- 1 Rote Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 1/2 Peperoni
- 150 g Grüne Bohnen (frisch oder TK)
- 2 EL Pflanzenöl
- 500 g Rinderhackfleisch
- 140 g Dosenmais
- 400 g Passierte Tomaten
- 100 ml Fleischbrühe
- 1 EL Paprikapulver

ZUBEREITUNG

1. Zwiebeln und Knoblauch schälen und in Spalten schneiden. Peperoni waschen und in Ringe schneiden.
2. Bohnen putzen und im Salzwasser ca. 8 Minuten kochen und anschließend abschrecken.
3. In einer Pfanne 2 EL Öl erhitzen und Hackfleisch darin ca. 5 Minuten anbraten. Dann Zwiebeln, Knoblauch, Bohnen, Mais und Peperoni hinzugeben. Alles ca. 2 Minuten leicht köcheln lassen und mit Salz abschmecken.
4. Ben's Original™ 3-Korn-Mix mit Quinoa Mexikanisch nach Packungsanweisung zubereiten.
5. Pfanneninhalte zusammen mit dem Reis anrichten und alles servieren. Guten Appetit!
6. Wer mag, kann saure Sahne dazu servieren.

NÄHRWERTE PRO PORTION

- Energie: 924 kcal
- Energie: 3873 kj
- Eiweiß: 48 g
- Fett: 51 g

KATEGORIEN:

[Gemüse](#), [Hackfleisch](#), [Reispfanne](#), [30 - 45 MIN](#), [Proteinreich](#), [Kalorienarm / Low Carb](#), [Laktosefrei](#), [3-Korn-Mix](#), [Für jeden Tag](#), [Gut vorzubereiten](#), [Gut zum Mitnehmen](#)

WEITERE REZEPTE



[Bunte mexikanische Bowl mit Nachos](#)

Zubereitungszeit

20 Min

Zutaten

11 Stück



Gefüllte Hackbällchen mit Feta und Spitzpaprika

Zubereitungszeit

35 Min

Zutaten

13 Stück



Klassisches Chili con Carne mit Reis

Zubereitungszeit

40 Min

Zutaten

9 Stück

Source URL: <https://de.bensoriginal.com/reisrezepte/tex-mex-pfanne-mit-reis>