

TexMex-Pfanne mit Reis REZEPT

TexMex-Pfanne mit Reis



<?xml version="1.0"?>
ZUBEREITUNGSZEIT
33 Min
ZUTATEN
11 Stück
PORTION(EN)

2 x

Genieße die perfekte Mahlzeit mit Rindfleisch und grünen Bohnen.

TEILEN

- Pinterest (opens in new window)
- Facebook (opens in new window)
- Twitter (opens in new window)
- Download (opens in new window)
- Drucken (opens in same window)

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. 1

Zwiebeln und Koblauch schälen und in Spalten schneiden. Peperoni waschen und in Ringe schneiden.

2. 2

Bohnen putzen und im Salzwasser ca. 8 Minuten kochen und anschließend abschrecken.

3. 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.

4.4

Ben's Original™ 3-Korn-Mix mit Quinoa Mexikanisch nach Packungsanweisung zubereiten.

5. 5

Pfanneninhalt zusammen mit dem Reis anrichten und alles servieren. Guten Appetit!

6. Tipp

Wer mag, kann saure Sahne dazu servieren.

NÄHRWERTE PRO PORTION

Energie: 924 kcalEnergie: 3873 kjEiweiß: 48 gFett: 51 g

KATEGORIEN:

<u>Gemüse</u>, <u>Hackfleisch</u>, <u>Reispfanne</u>, <u>30 - 45 MIN</u>, <u>Proteinreich</u>, <u>Kalorienarm / Low Carb</u>, <u>Laktosefrei</u>, <u>3-Korn-Mix</u>, <u>Für jeden Tag</u>, <u>Gut vorzubereiten</u>, <u>Gut zum Mitnehmen</u>

WEITERE REZEPTE



Bunte mexikanische Bowl mit Nachos

Zubereitungszeit

20 Min

Zutaten
11 Stück
MEHR DETAILS ×
Gefüllte Hackbällchen mit Feta und Spitzpaprika
Zubereitungszeit
35 Min
Zutaten
13 Stück
MEHR DETAILS ×
Klassisches Chili con Carne mit Reis
Zubereitungszeit
40 Min
Zutaten
0 Stück

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

MEHR DETAILS