Mexikanische Rindfleischpfanne
REZEPT

Mexikanische Rindfleischpfanne



ZUBEREITUNGS ZEIT	20 Min
ZUTATEN	12 Stück
PORTION(EN)	2 x

Lecker und in nur 20 Minuten zubereitet: Rindfleisch nach mexikanischer Art.

ZUTATEN

- 1 Grüne Paprika
- 300g Steak Hüfte
- 1 Knoblauchzehe
- 1/2 Chili
- 1 Bund Koriander
- 2 EL Pflanzenöl
- 125g Gegarte Kidneybohnen (Dose)
- 140g Gegarter Mais (Dose)
- 100ml Fleischbrühe
- Salz zum Abschmecken
- 1 Packung BEN´S ORIGINAL™ Express Mexikanisch 220g

- 50g Erdnüsse

ZUBEREITUNG

1. Paprika waschen, vierteln und vom Kerngehäuse befreien. Danach in Streifen schneiden. Fleisch ebenfalls in Streifen schneiden. Knoblauch schälen und fein schneiden. Chili in feine Ringe schneiden. Koriander waschen und die Stiele fein schneiden.
2. Eine große Pfanne mit 2 EL Pflanzenöl erhitzen und das Fleisch, Paprika und Knoblauch darin 2 Minuten kräftig anbraten. Nun die Bohnen, Mais, geschnittene Korianderstiele, eine halbe Chili und 100 ml Brühe zugeben und einmal kräftig aufkochen lassen. Mit Salz abschmecken.
3. In der Zwischenzeit BEN´S ORIGINAL™ Express Mexikanisch nach Packungsanweisung zubereiten.
4. Reis, Fleisch und Gemüse anrichten und mit Erdnüssen bestreuen. Alles mit Korianderblättern garnieren.
5. Tipp: Alles noch mit frischem Limettensaft beträufelt.

NÄHRWERTE PRO PORTION:

Energie: 829kCAL
Energie: 3482 Kj
Protein: 50 g
Fett: 37 g

KATEGORIEN:

Reispfanne, Fleisch, Für jeden Tag, Proteinreich, 15 - 30 MIN, Mexikanisch

WEITERE REZEPTE



Wildreispfanne mit zartem Rindfleisch

Zubereitungszeit

25 Min

Zutaten

7 Stück



Scharfes Rindfleisch mit Zitronengras

Zubereitungszeit

30 mIN

Zutaten

9 Stück



Vegetarische Reispfanne mit Feta und Gemüse

Zubereitungszeit

12 Min

Zutaten

10 Stück

Source URL: *https://de.bensoriginal.com/recipes/mexikanische-rindfleischpfanne*