Tacos mit Gemüse und Schafskäse

Ausländische Küche » Mexikanische Küche

Zutaten (2 Personen)

» 2 TL Olivenöl
» 1 Pk. Pfannengemüse (Bauernart)
» 100g Schafskäse
» Salz & Pfeffer
» Tabasco
» 4-6 Tacoschalen

Bewertung

Beschaffung
guten Supermarkt

Kosten
6-10€

Zubereitungszeit
bis 30min

Zubereitung

1. Olivenöl in einer beschichteten Pfanne erhitzen. Das Gemüse darin 5-8min bei geschlossenem Deckel andünsten.

2. Schafskäse zerbröckeln und unter das Gemüse heben. Mit Salz, Pfeffer und einigen Spritzern Tabasco pikant abschmecken. In die Tacoschalen füllen und nach Belieben mit Kräutern garnieren.

Tipp: Farmers-Gemüse von Iglo verwenden.

Nährwerte: ca. 540kcal pro Portion

angelegt am: 01.11.2005 Rezept-Nr: 1948

Die Rezept-Datenbank - http://www.Rezept-Insel.de - ©2024 M.Hennicke