Mexico-Pfanne mit Schweineschnitzel

Ausländische Küche » Mexikanische Küche

Zutaten (4-6 Personen)

- » 850ml Kidneybohnen
- » 425ml Mais
- » 1 Bd. Lauchzwiebel(n)
- » 4 Tomate(n)
- » 500g Schweineschnitzel
- » 1 gr. Zwiebel(n)
- » 2EL ÖI
- » Salz & Pfeffer
- » 150g Erbsen
- » 200g Cheddar-Käse
- » Petersilie
- » Saure Sahne
- » Tortilla(s)

Bewertung



Beschaffung manchmal im Discounter



Kosten

6-10€



Zubereitungszeit

31-60min

Zubereitung

- 1. Bohnen und Mais abtropfen lassen. Lauchzwiebeln schräg in Stücke schneiden. Tomaten würfeln. Schnitzel in Streifen schneiden. Ca. 2/3 der Zwiebel in feine Streifen schneiden, den Rest würfeln.
- 2. Öl in einer Pfanne erhitzen, Schnitzel darin braun anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Zwiebelstreifen zufügen und ca. 5min mitbraten. Bohnen, Mais, 2/3 der Lauchzwiebeln, Tomaten und Erbsen zufügen. Etwa 5min mitbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen.
- 3. Käse reiben, mit übrigen Lauchzwiebeln und Rest Zwiebelwürfeln über die Pfanne streuen. Mit Petersilie garnieren. Dazu schmecken Sour Cream und Tortilla-Chips.

Nährwerte: 430kcal/E39g/F17g/KH30g pro Portion

angelegt am: 02.06.2003 Rezept-Nr: 343

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