

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 Öl
- » 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