

Rezept für Mexikanische Hackfleischpfanne

von
Thorben Dierkes

10. Januar 2017

1 Zutaten

- 2 Tassen Reis
- 1 Dose gewürfelte Tomaten
- 2 EL Tomatenmark
- 5000g Hackfleisch
- 100g Mais
- 100g Kidneybonen
- 2 Zehen Knoblauch
- 1 große Zwiebel
- 1 Chilischote
- 1 Paprikaschote
- 2,5 Tassen Gemüsebrühe
- Salz, Pfeffer, Tabasco, Paprikapulver

2 Zubereitung

1/3 der Dosentomaten mit einer Gabel zerkleinern. Reis im Reiskocher (oder Topf) mit 2,5 Tassen Gemüsebrühe und 1/3 der Dosentomaten dämpfen, bis das Wasser verdampft ist.

Zwiebeln, Knoblauch und Chilischoten klein schneiden, in heißem Öl bei mittlerer Temperatur rösten. Paprika in kleine Würfel schneiden und mit rösten. Nach Bedarf Öl hinzufügen und Hackfleisch darin krümelig braten. Masse salzen, pfeffern und reichlich Paprikapulver hinzufügen. Etwas aufgelöste Gemüsebrühe untermischen und bei Bedarf auch Knoblauchpulver. Mit etwas Petersilie abschmecken.

Inzwischen TK-Erbesen und Kidneybohnen zum Reis geben.

Tomatenmark zum Fleisch geben und kräftig durchrühren. Wenn das Fleisch braun angebraten ist, den Rest der Pizzatomaten hinzufügen, salzen, pfeffern, abschmecken. Fertigen Reis in die Soße mischen, Mais hinzufügen und braten, bis die Flüssigkeit verdampft ist. Mit Petersilie und Tabasco würzen. Öl nachgeben und kräftig anbraten.