



# Schnelle Tex-Mex Pfanne

🕒 25 Min.

👤 2-3 Portionen

## Zutaten

320 g Kidneybohnen (Abtropfgewicht)

130 g Dosenmais (Abtropfgewicht)

100 g Reis

1 rote Paprika

1 Zwiebel

3 Knoblauchzehen

60 g Sojaschnetzel grob

2 Esslöffel Öl

Salz und Pfeffer nach Geschmack

300 ml Gemüsebrühe

1 Esslöffel Tomatenmark

1 Teelöffel Kreuzkümmel

1 Prise Zimt

1 Prise Koriander gemahlen

1 Teelöffel Paprikapulver

1 Prise Chiliflocken

## Anleitung

- Die Sojaschnetzel in der doppelten Menge Wasser für ca. 10 Minuten einweichen.
- Kidneybohnen und Mais in einem Sieb spülen und abtropfen.
- Zwiebel und Knoblauch schälen und klein hacken.
- Paprika waschen, entkernen und zerkleinern.





- Schnitzel abgießen und leicht ausdrücken.
- Öl in einer hohen Pfanne (zur Not geht auch ein Topf, dann gerne etwas mehr Öl verwenden) erhitzen und die Zwiebel und den Knoblauch darin glasig andünsten.
- Schnitzel, Paprika und Reis hinzufügen und scharf anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Jetzt auch Tomatenmark dazugeben und kurz mitrösten.
- Hitze etwas herunterdrehen und die Bohnen mit dem Mais zu den anderen Zutaten geben. Umrühren und mit Gemüsebrühe ablöschen.
- Gewürzmischung hinzufügen, erneut rühren und ca. 15 Minuten auf mittlerer Stufe garen. Zwischendurch umrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- Das Gericht ist fertig, wenn der Reis die gesamte Flüssigkeit aufgenommen hat. Wenn Du möchtest, kannst Du dann das gesamte Gericht noch kurz scharf anbraten – dann wird der Reis etwas knusprig.