



Reissalat Tex Mex mit Rindfleisch



Meine Wahl.

 Gesamtzeit: 30 min

 Aktivzeit: 30 min

 Einfach



Zutaten

für 4 Personen

- 200 g** geschmortes Fleisch vom Schweizer Rind, siehe Tipp
- 180 g** Langkornreis
- 1 Dose** Mais (140 g Abtropfgewicht)
- 1 Dose** Kidney-Bohnen (240 g Abtropfgewicht)
- 1** rote Peperoni
- 2** Frühlingszwiebeln
- 1** Peperoncino
- 0.5 Bund** Koriander
- 0.5 Bund** glatter Peterli
- 2** Limetten
- Salz, schwarzer Pfeffer
- Knoblauchpulver
- 0.5 dl** kaltgepresstes Rapsöl

Nährwerte

1 Portion enthält ca.:

- 497** kcal
- 24 g** Eiweiss
- 55 g** Kohlenhydrate
- 18 g** Fett

 Glutenfrei

 Laktosefrei

Zubereitung

- 1** Reis in reichlich kochendem und leicht gesalzenem Wasser bissfest garen. In ein Sieb abgiessen und gut abtropfen lassen.
- 2** Mais und Bohnen ebenfalls in ein Sieb abgiessen, kurz unter kaltem Wasser abspülen und abtropfen lassen.
- 3** Peperoni halbieren, entkernen und in kleine Würfel schneiden. Frühlingszwiebeln mitsamt schönem Grün in feine Ringe schneiden. Stiel des Peperoncino entfernen und die Schote mitsamt Kernen in feine Ringe schneiden. Koriander und Peterli hacken.



Meine Wahl.

- 4 Den Saft der Limetten auspressen. Mit Salz, Pfeffer, Knoblauch und Öl zu einer Sauce verrühren.
- 5 Das Fleisch in Würfel schneiden.
- 6 Fleisch, Reis, Mais, Bohnen, Peperoni, Frühlingszwiebeln, Peperoncino und Kräuter mit der Sauce mischen. Wenn nötig mit Salz und Pfeffer nachwürzen und servieren.

Tipp

Neben geschmortem oder gesottenem Rindfleisch können auch gekochte Reste von Lamm- oder Schweinefleisch verwendet werden. Auf 50 g mehr oder weniger Fleisch kommt es im Übrigen in diesem Rezept nicht an.

Erhalte Rezepte, Tipps und spannende Geschichten rund um Schweizer Fleisch auf schweizerfleisch.ch.