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.

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.