

AMERIKA

Texas-Pfanne mit Wildreismischung

(4 – 5 Personen)

Zeitbedarf: 90 Min.

250 g Langkorn-Wildreis-Mischung	in leicht gesalzenem Wasser 20 Minuten garen. Abgießen.
500 g Schweinefleisch (alternativ Geflügelfleisch)	waschen, trockentupfen und in mundgerechte Stücke schneiden. In zwei Partien in (Erdnuss-) Öl schnell und kräftig anbraten. Zur Seite stellen.
1 Zwiebel	putzen und würfeln. In etwas Öl andünsten.
1 Dose gewürfelte Tomaten (425 g)	zugeben.
1 kl. Dose Mais (425 g) 1 kl. Dose Kidney-Bohnen (425 g)	abgießen, zu den Tomaten geben und erhitzen.
ca. 200 ml Brühe	angießen. Das Fleisch wieder zufügen. Mit
Salz, Pfeffer, Paprika, gemahlener Kreuzkümmel und Hot-Chilli-Sauce	kräftig würzen. Etwa 10 – 15 Minuten auf kleiner Flamme köcheln lassen. Mit dem Reis servieren.

© DF

Kalkulation	Personen:	4
500 g Schweinefleisch		2,60 €
250 g Reismischung		0,75 €
1 kl. Dose Tomaten		0,35 €
1 kl. Dose Mais		0,60 €
1 kl. Dose Kidney-Bohnen		0,60 €
Umlage für sonst. Zutaten		1,00 €
	Summe:	5,90 €
	pro Person:	1,48 €