

Mexikanische Reispfanne



Zutaten (1 Portion)

80 g Schweinenacken, in 2 cm Würfel geschnitten
10 g Taco-Gewürzmischung
20 g Sonnenblumenöl
30 g Mais
30 g Kidney Bohnen
15 g rote Paprika, in 2 cm Würfel geschnitten
15 g gelbe Paprika, in 2 cm Würfel geschnitten
120 g Langkornreis gekocht

Zubereiten

Taco-Gewürzmischung mit Sonnenblumenöl gut mischen. Mit $\frac{1}{4}$ von der Mischung das Fleisch würzen. Übrige Zutaten vermengen und mit der restlichen Taco-Mischung würzen, in Dampfgarbeutel mit Ventil geben und verschliessen.

Im Mikrowellenofen mit dem Ventil nach oben bei 600 Watt 5:30 Minuten (800 Watt 5 Minuten) zubereiten.