



Schweinekotelett mexicana

mit Paprika-Bohnen-Gemüse und Reis



30-40min



2 Personen

Für die saftigen Schweinekoteletts, die begleitet werden von einem herrlich würzigen Paprika-Bohnen-Gemüse und duftendem Basmatireis, musst du nicht lange in der Küche stehen. Geräuchertes Paprikapulver, frische Limette und aromatischer Koriander bringen ganz viel Geschmack und Leichtigkeit in dieses deftige Gericht.

- 2 Schweinekoteletts
- 150g Bio-Basmatireis
- 1 grüne Paprika
- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Päckchen geräuchertes Paprikapulver
- 1 Dose Tomatenmark
- 1 Dose schwarze Bohnen
- 1 Päckchen Hühnerbrühwürstchen
- 10g Koriander
- 1 unbehandelte Limette

- Salz und Pfeffer
- Olivenöl

- kleiner Topf mit Deckel
- 2 mittelgroße Pfannen
- Messbecher
- Sieb

Energie 806kcal, Fett 27.9g,
Kohlenhydrate 81.3g, Eiweiß 51.5g



4. Bohnengemüse zubereiten

2. Reis kochen

5. Fleisch braten

3. Gemüse schneiden

6. Garnitur vorbereiten

Die **Korianderblätter** von den Stängeln
 zupfen und grob schneiden. Die **Limette** in
 Spalten schneiden. Die **Steaks** mit dem **Reis**
 und dem **Bohngengemüse** anrichten. Mit
 dem **Koriander** und den **Limettenspalten**
 garniert servieren.