



Reispfanne mit veganem Hack

Tex-Mex-Style mit Mais und Tomaten



ca. 30min



3-4 Personen

Der Begriff Tex-Mex setzt sich aus den Begriffen „Texan“ und „Mexican“ zusammen. Sein Ursprung liegt in der Küche der Tejanos, Texaner mit mexikanischer oder allgemein hispanischer Abstammung. Bei unserem heutigen Rezept legt sich das vegane Reibe-Topping von Willicroft als krönende Haube über den aromatischen Reis mit veganem Hack. Wohl bekomm's!

Was du von uns bekommst

- 4 Tomaten
- 2 Dosen Mais
- 400g veganes Hackfleisch ¹
- 2 Pck. mexikanische Gewürzmischung
- 300g Jasminreis
- 150g veganes Reibe-Topping von Willicroft
- 3 Knoblauchzehen

Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Pflanzenöl
- Essig

Küchenutensilien

- große Pfanne mit Deckel
- Messbecher
- Sieb

Vergiss nicht, das Gemüse vor der Zubereitung gründlich zu waschen, insbesondere grünes Blattgemüse und Salate.

Allergene

Sojabohnen (1). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 874kcal, Fett 28.2g, Kohlenhydrate 121.3g, Eiweiß 26.7g



1. Gemüse schneiden

3 Knoblauchzehen schälen und fein würfeln. Die **Tomaten** grob würfeln. Den **Mais** in ein Sieb geben und abtropfen lassen.



2. Hack braten

Das **vegane Hack** in einer großen Pfanne mit 2EL Pflanzenöl bei mittlerer bis starker Hitze in 2-3Min. krümelig anbraten. Mit je ½TL Salz und Pfeffer würzen. Den Knoblauch, **⅔ der Gewürzmischung** und den ungekochten **Reis** zugeben und ca. 2Min. weiterbraten, bis die Gewürze ihre Aromen entfalten.



3. Reispfanne köcheln

Die **½ des Maises**, die **Tomaten** und 500ml Wasser in die Pfanne geben und aufkochen lassen. Die **Reispfanne** abdecken, auf niedrige bis mittlere Hitze reduzieren und ca. 15Min. köcheln lassen, bis die Flüssigkeit fast vollständig aufgesogen wurde.



4. Salsa zubereiten

Den **übrigen Mais** mit 2TL Essig, der **restlichen Gewürzmischung** und je 1 kräftigen Prise Salz und Pfeffer zu einer **Salsa** vermengen.



5. Fertigstellen & servieren

Die **Reispfanne** mit Salz und Pfeffer abschmecken. Den **Käse** über die **Reispfanne** streuen und 3-5Min. abgedeckt weitergaren, bis der **Käse** geschmolzen ist. Die **Reispfanne** zusammen mit der **Salsa** servieren.



6. Gut gebräunt

Wer seine Käsekruste nicht goldgelb und weich, sondern lieber braun und knusprig mag, der kann den Käse auch unter dem Backofengrill schmelzen. Aber Achtung: Dafür entweder direkt eine ofenfeste Pfanne verwenden oder die Reispfanne in eine ofenfeste Form umfüllen, bevor sie unter den Grill wandert.