

Mexiko-Pfanne

mit Paprika, Kidney-Bohnen, Mais, Bohnen,
dazu Vollkornbrötchen



Hot Snack
vegan

Nährwerte pro Portion: (260 g)

Energie (kcal)	306	Gesättigte FS (g)	1
Energie (KJ)	1279	Kohlenhydrate (g)	38,8
Eiweiß (g)	10	-davon Zucker (g)	6
Fett (g)	9,9	Salz (mg)	1,1

Mexiko-Pfanne

Zutaten für 10 Portionen:

500 g	Paprikaschoten, frisch oder TK
300 g	Kidney-Bohnen, Dose
300 g	Zuckermais, TK
300 g	Bohnen, grün, frisch oder TK
80 ml	Rapsöl
500 g	Tomaten, gehackt, Dose
	Jodsalz, Pfeffer, Cayennepfeffer
10 Stück à 60 g	Vollkorn-Brötchen

Zubereitung:

1. Paprika in Streifen schneiden und zusammen mit den grünen Bohnen in Öl dünsten.
2. Kidney-Bohnen und Mais hinzufügen, mit Schältomaten ablöschen und einige Minuten weiter dünsten.
3. Mit Salz, Pfeffer und Cayennepfeffer abschmecken.
4. Vollkornbrötchen dazu reichen.