

## Rezept

# Tex-Mex-Pfanne

Ein Rezept von Tex-Mex-Pfanne, am 18.12.2025

## Zutaten

<b>150 g</b>	Rindfl eisch (Oberschale)	<b>1 EL</b>	Rapsöl
<b>250 g</b>	grüne TK-Bohnen	<b>250 g</b>	Kidneybohnen (aus der Dose)
<b>250 g</b>	Mais (aus der Dose)	<b>200 ml</b>	Instant-Gemüsebrühe
<b>1/2 TL</b>	getrocknetes Bohnenkraut		Salz
	Pfeffer	<b>1 große Prise</b>	rosenscharfes Paprikapulver

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min

## Zubereitung

1. Das Rindfleisch mit Küchenpapier trocken tupfen und in schmale Streifen schneiden. Das Öl in einer Pfanne erhitzen und das Fleisch darin von allen Seiten bei starker Hitze ca. 2 Min. anbraten.
2. Die grünen Bohnen, Kidneybohnen und den Mais mit der Gemüsebrühe und dem Bohnenkraut zum Fleisch geben und alles ca. 5 Min. bei mittlerer Hitze offen köcheln lassen.
3. Die Tex-Mex-Pfanne mit Salz, Pfeffer und dem Paprikapulver pikant abschmecken.