

Mexikanische Plätzli

Vor- und zubereiten: ca. 30 Min.

4 Rindsplätzli à la minute
(je ca. 80 g)

Öl zum Braten

¼ Teelöffel Salz

1 Teelöffel Chili-Gewürzmischung (z. B. Old el Paso)

1 Zwiebel, fein gehackt

1 Knoblauchzehe, gepresst

2 Tomaten, in Würfeli

1 Dose rote Bohnen (ca. 400 g),
abgetropft, kalt abgespült

2 Maiskolben, Körner vom
Kolben geschnitten
(ergibt ca. 250 g)

evtl. 1 roter Peperoncino,
in feinen Ringen, entkernt
(siehe «Gewusst wie»)

1 dl Wasser

¼ Teelöffel Salz

wenig Pfeffer

1. Fleisch ca. 30 Min. vor dem Braten aus dem Kühlschrank nehmen.
2. Ofen auf 60 Grad vorheizen, Form und Teller vorwärmen. Öl in einer beschichteten Bratpfanne heiss werden lassen. Plätzli beidseitig je ca. 1 Min. braten, würzen, warm stellen. Hitze reduzieren, Bratfett auftupfen.
3. Wenig Öl begeben, Zwiebel, Knoblauch und Tomaten andämpfen, Bohnen, Maiskörner, Peperoncino und Wasser begeben, aufkochen, Hitze reduzieren, Gemüse ca. 10 Min. zugedeckt köcheln, würzen, in der vorgewärmten Form verteilen. Plätzli würzen, zwischen dem Gemüse anrichten.

Schneller gehts: mit 1 Dose Maiskörner (ca. 340 g), abgetropft.

Pro Person: 6 g Fett, 26 g Eiweiss,
29 g Kohlenhydrate, 1130 kJ (270 kcal)



Gewusst wie: Peperoncino-Ringe zum Entkernen in ein mit Wasser gefülltes Schälchen geben. So lösen sich die Kerne von selbst und sinken auf den Boden des Schälchens.