

Nr. 54: Quorn-Hack "mexikanisch"

- vegetarisches Hack mal anders -

Für Anzahl Portionen: 2 - 3

Menge pro Portion: 100 g - 150 g
Gesamtmenge: 300 g

Anzahl	Einheit	Zutat	Menge
½	kleine	Zwiebel	20 g
1	Zehe	Knoblauch	2 g
1	Esslöffel	Rapsöl	10 g
1	Esslöffel	Tomatenmark	10 g
2	Esslöffel	Trinkwasser	20 g
1	Tasse	Quorn-Hack	170 g
½		Tomate	30 g
2	Esslöffel	Kidney-Bohnen, Konserve	20 g
3	Teelöffel	Parmesan	15 g
½	Teelöffel	Salz	1 g
1	Prise	Pfeffer	0,1 g
1	Prise	Chili (Cayennepfeffer)	0,1 g
1	Prise	Paprika, edelsüß	0,1 g

Zubereitung:

Die Zwiebel und den Knoblauch fein hacken und in Öl zugedeckt andünsten. Das Quorn-Hackfleisch zur Zwiebel geben und mit Wasser und Tomatenmark vermengen. Die Tomate in kleine Stücke schneiden und zusammen mit den Kidneybohnen zu der Hackmasse geben. Unter häufigem Wenden braten und am Ende mit Salz, Pfeffer, Cayennepfeffer und Paprikapulver abschmecken. Beim Servieren mit Parmesan bestreuen.

Dazu passt bei größeren Portionen:
mehr Tomate und Kidneybohnen plus Kopfsalat, Kräuterquark oder Weizentortilla

Mengenangaben der Nährstoffe pro 100 g.

Inhaltsstoffe	Wert
Energie (Kilokalorien)	140,6 kcal
Eiweiß (Protein)	8,8 g
Fett	8,3 g
Kohlenhydrate	7,4 g