



# Vegan Challenge Januar 2015

## Rezept 8 für Montag, 19.01.2015

### Texas-Pfanne

für zwei Personen

- 2EI Bratöl in einer Pfanne erhitzen.
- 1 rote Paprika halbieren, waschen und würfeln.
- 1 Zwiebel pellen und würfeln. Zunächst die Zwiebel zusammen mit
- 1 Pckg. Vegankebab Gyros (Wheaty) scharf anbraten. Dann
- 200g TK-Zuckermais, die Paprikawürfel,
- 50g Tomatenmark und
- 150ml Wasser dazugeben. Bei mittlerer Hitze unter gelegentlichem Umrühren 10 Min. garen.
- Kräftig abschmecken mit
- Pfeffer und
- Paprikapulver. Den letzten Pfiff verleiht
- 1 Schuss Barbecuesauce.

Servieren Sie dazu knusprige Kartoffel-Wedges aus dem Backofen!

**Gutes Gelingen und guten Appetit !**

Monika