Hack-Reis-Pfanne

Fleisch-Gerichte » Hackfleisch » Hack-Pfannen

Zutaten (4 Personen)

» 200g Reis
» Salz & Pfeffer
» 1 Stange Porree
» 2 rote Paprika
» 500g Hackfleisch
» 1 TL Instant-Gemüse-Brühe
» 2 EL Butter/Margarine
» 2 EL Mehl
» 1 TL Curry
» 1/4l Milch
» 200g Schmelzkäse
» Petersilie

Bewertung

Beschaffung
in jedem Discounter

Kosten
6-10€

Schwierigkeitsgrad
Einsteiger

Warte-Zeit
bis zu 15min

Zubereitungszeit
31-60min

Zubereitung

Vorbereitung:

- Reis nach Packungsanweisung zubereiten
- Porree putzen, in Ringe schneiden
- Paprika putzen, in Stücke schneiden

Soße zubereiten:

- Fett erhitzen
- Mehl und Curry darin anschwitzen
- 200 ml Wasser und Milch nach und nach einrühren
- aufkochen
- Käse einrühren, schmelzen lassen

Pfanne zubereiten:

- Hackfleisch in Öl anbraten
- salzen, pfeffern
- Porree und Paprika zugeben, anbraten
- 200 ml Wasser zugeben
- Brühe einrühren, aufkochen
- 15 min schmoren lassen
- Reis unter die Hackpfanne heben

- Hack-Reis-Pfanne mit Soße anrichten
- mit Petersilie bestreuen

Nährwerte: 760kcal/E38g/F46g/KH51g pro Portion

angelegt am: 15.02.2009 Rezept-Nr: 2323

Die Rezept-Datenbank - http://www.Rezept-Insel.de - ©2024 M.Hennicke