Reispfanne Bolognese

Fleisch-Gerichte » Hackfleisch » Hack-Pfannen

Zutaten (3 Personen)

» 2EL Olivenöl
» 200g Hackfleisch
» 1 Möhre(n)
» 150g Reis
» 125ml Weißwein
» 400ml Wasser
» 1 Pk. Fix für Bolognese
» 100g Erbsen
» 75g Parmesan

Bewertung

Beschaffung
guten Supermarkt

Kosten
6-10€

Zubereitungszeit
31-60min

Zubereitung

1. In einer Pfanne das Öl heiß werden lassen. Hackfleisch zugeben und anbraten.

2. Möhre putzen, waschen, schälen und grob raspeln. Zu dem Hackfleisch geben und andünsten. Reis zufügen und glasig dünsten. Wein und Wasser zugießen, zum Kochen bringen und offen ca. 20min bei geringer Wärmezufuhr kochen. Dabei gelegentlich umrühren.

3. Fix für Bolognese einrühren. Erbsen unterrühren und weitere 5min kochen. Mit Parmesan garniert servieren.

Nährwerte: 620kcal/E32g/F29g/KH50g pro Portion

angelegt am: 06.07.2003 Rezept-Nr: 445

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