Gebratener Reis mit Gemüse und Kalbshack

Ausländische Küche » Asiatische Küche » Pfannen

Zutaten (4 Personen)

» 200g Reis
» 1 Schalotte(n)
» 1 EL Butter/Margarine
» 400ml Instant-Fleisch-Brühe
» 1/2 Bd. Lauchzwiebel(n)
» 200g Möhre(n)
» 150g Mais
» 250g Hackfleisch
» 3 EL Öl
» 2 EL Sesam
» Salz & Pfeffer
» Sojasoße
» 1 TL Zitronensaft

Bewertung

Beschaffung
guten Supermarkt

Kosten
6-10€

Zubereitungszeit
31-60min

Zubereitung

1. Reis in einem Sieb abbrausen und gut abtropfen lassen. Schalotte abziehen und fein würfeln. Butter in einem Topf schmelzen, Reis und Schalottenwürfel darin glasig andünsten. Die Brühe angießen, unter Rühren aufkochen und dann ca. 20min bei kleiner Hitze köcheln lassen.

2. Die Lauchzwiebeln abbrausen, putzen und in dünne Ringe schneiden. Möhren waschen, schälen und auf einem Küchenhobel grob raspeln. Den Mais abtropfen lassen.

3. Hackfleisch zu kleinen Klößchen formen. Öl in einem Wok oder in einer großen Pfanne erhitzen und die Fleischbällchen darin rundum ca. 3min anbraten. Geraspelte Möhren, Mais, Lauchzwiebeln sowie Sesam dazugeben. Alles unter Rühren bei mittlerer Hitze ca. 4min weiterbraten.

4. Den Reis abgießen, abtropfen lassen, anschließend mit dem Gemüse und den Fleischbällchen mischen. Alles unter Rühren ca. 4min weiterbraten, mit Salz, Pfeffer, Sojasoße und Zitronensaft abschmecken. In vier Schalen anrichten. Evtl. kleine Fische aus Möhrenscheiben zuschneiden und den Reis damit garnieren.

Tipp: Kalbsbrät verwenden.

Nährwerte: 640kcal/E20g/F32g/KH67g pro Portion

angelegt am: 11.02.2004 Rezept-Nr: 970

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