

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> - ©2019 M.Hennicke