

Hackfleisch Rezepte

Gebratener Hackfleisch Reis

Anzahl: 4 Portionen

Gattung: Fleisch, Hackfleisch, Reis

200 g	Langkornreis				Schwarzer Pfeffer
	Salz		400 g		Gemischtes Hackfleisch
1	große Lauchstängel		1	Essl.	Sojasauce
3	Eier		Ö		l; zum Braten
3	Essl. Milch				

Den Reis in reichlich kochendes Salzwasser geben und bissfest garen. Abschütten, mit kaltem Wasser abschrecken und abtropfen lassen.

Den Lauch rüsten und in Ringe schneiden. Eier und Milch verquirlen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Das Hackfleisch in eine Schüssel geben. Die Sojasauce darüber träufeln und mischen. In einer beschichteten Bratpfanne oder in einem Wok etwas Öl erhitzen. Das Hackfleisch beifügen und unter Wenden gut anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Aus der Pfanne nehmen.

Etwas Öl zum Bratensatz geben und den Lauch unter Wenden knackig dünsten. Zum Hackfleisch geben.

Die Eier in die Pfanne geben und unter Rühren stocken lassen. Ebenfalls zum Hackfleisch geben.

Wiederum etwas Öl in die Pfanne geben. Den Reis beifügen und unter Wenden braten. Wenn er gut heiß ist, die beiseite gestellten Zutaten wieder beifügen und nochmals kurz mit braten.

Mit Salz und Pfeffer abschmecken.