

# Reis Rezepte

## Hackfleisch Reis Pfanne

Anzahl: 4

Gattung: Fleisch, Gemüse, Hackfleisch, Reis, Rind, Sauce

---

|         |                        |                           |
|---------|------------------------|---------------------------|
| 2       | Stange/n Porree (500g) | Pfeffer                   |
| 400 g   | Rinderhackfleisch      | Edelsüßpaprika            |
| 2 Essl. | Öl                     | 1/2 Liter Brühe (Instant) |
| 2       | Zwiebeln (100g)        | 250 g Schnellkochreis     |
|         | Curry                  | 1 Bund Majoran            |
|         | Salz                   |                           |

---

Porree putzen, waschen, in Ringe schneiden.

Hackfleisch im heißen Öl krümelig braten. Zwiebelwürfel zufügen, kurz mit braten.

Kräftig würzen. mit Brühe ablöschen.

Porree und Reis zufügen. Zgedeckt ca. 10 Minuten garen.

Majoran waschen, trocken tupfen, Blättchen fein hacken, unterrühren.

Nach Wunsch mit Majoran garnieren.

: Zusatz : Zubereitungszeit:

: ca. 30 Minuten.

: Pro Person ca. : 630 kcal

: Pro Person ca. : 2650 kJoule