



Einfacher One Pot mit Reis. Ich zeige euch, wie ihr ganz einfach eine Hackfleisch-Reis-Pfanne machen könnt. Und das ohne fertige Gewürzmischung oder Maggi/Knorr Fix!

Ideal für ein schnelles Mittagessen, denn das Gericht ist innerhalb von 25 Minuten fertig.

Je nach Geschmack kann auch noch weiteres Gemüse wie Zucchini oder Aubergine dazu gegeben werden.



Zubereitungszeit
30 Minuten

PORTIONSRECHNER:

Portionen: 4

HACK REIS TOPF

Schneide die Zwiebeln und die Knoblauchzehen in feine Würfel, die Paprika in 3 cm große Quadrate.

Erhitze die Hälfte vom Öl in einem großen Topf und brate die Paprikawürfel darin an. Nimm sie aus dem Topf heraus, gib das restliche Öl hinzu und brate das Hackfleisch portionsweise darin an. Füge die Zwiebel und die Knoblauchzehe hinzu und brate sie etwa 3 Minuten mit an. Lösche es mit der Gemüsebrühe und den Tomaten aus der Dose ab. Füge die Gewürze hinzu und lasse es etwa 5 Minuten köcheln. Gib den Reis dazu, hebe ihn unter und lasse es 8 Minuten köcheln. Gib den Reis dazu, hebe ihn unter und lasse es 8 Minuten köcheln. Der Reis sollte fast gar sein. Gib anschließend noch die Paprika wieder hinzu und gare es solange, bis der Reis gar ist.



Schaue am besten auf die Verpackungsrückseite vom Reis, denn die Garzeit kann sehr stark variieren.

Füge nach Bedarf noch bis zu 250 g weiteres Wasser hinzu.

HACK REIS PFANNE:

- ☐ 1 Zwiebel
- ☐ 1 Knoblauchzehe
- ☐ 2 Paprika (rot)
- ☐ 1 Paprika (gelb)
- ☐ 2 EL Olivenöl
- ☐ 400 g Hackfleisch (Rind)
- ☐ 125 g Gemüsebrühe
- ☐ 400 g Tomaten (Dose)
- ☐ 1 Pr. Zucker
- ☐ 1 TL Paprikapulver
- ☐ 1 EL Oregano
- ☐ 1 TL Salz
- ☐ ½ TL Pfeffer
- ☐ 250 g Langkornreis (Naturreis)

JOGHURT

Verrühre den Joghurt mit dem Salz und Pfeffer und reibe den Knoblauch hinzu.

Serviere die Reispfanne mit dem Joghurt.

Viel Spaß beim Nachmachen!
Eure Sally <3

JOGHURT:

- ☐ 400 g Joghurt (10 %)
- ☐ ½ TL Salz
- ☐ 1 Pr. Pfeffer
- ☐ ½ Knoblauchzehe