

Gemüsige Hackfleisch-Pfanne mit Reis bei SehrLecker.de



Die Zutaten:

500 gr Hackfleisch (halb und halb), 1 Stange Porree, 3 mittelgroße Möhren, 5 Blatt Wirsing, 2 Esslöffel gehackte Mandeln, 1 Brokoli, 1 Prise Pfeffer, 1 Prise Paprikapulver, 200 ml Brühe (aus Gekörnte Instant Gemüsebrühe), 250 gr Naturreis, 1 Prise Salz, 1 kleine Stück Kokosfett (Palmin).

Die Vorbereitungen:

Den Reis in Salzwasser laut Packungsanleitung kochen. Möhren schälen und in schmale Streifen schneiden. Porree waschen, putzen und in kleine Streifen schneiden. Wirsing waschen und klein schneiden. 200 ml Brühe aus Wasser und Instant Gemüsebrühe herstellen.

Die Zubereitung:

Kokosfett in einer Pfanne schmelzen, darin die Möhren-Stiftel leicht angaren. Das Hackfleisch zugeben und weiterbraten. Immer gut wenden, damit keine zu großen Fleischkumpen entstehen. Das restliche Gemüse dazugeben und mit den Gewürzen abschmecken, leicht weiter braten. Die Brühe dazugießen und etwas weiterköcheln lassen, bis alles schön gar ist. Aber knackig müsste es bleiben, nicht matschig kochen. Den Reis unterrühren oder als Beilage dazu geben! Fertig, super Lecker und sehr schnell zubereitet.