

Reisfleisch



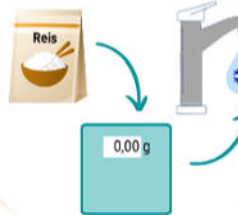
Zutaten

600 g gemischtes Hackfleisch
240 g Reis
1 Dose passierte Tomaten
1 Dose Mais und 1 Dose Erbsen
1 Zwiebel
1 rote und 1 gelbe Paprika
450 - 550 ml Gemüsebrühe
3 EL Öl, Salz, Pfeffer
frische Petersilie



Start

abwiegen + waschen



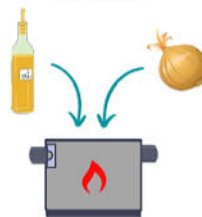
waschen



mit anbraten



anbraten



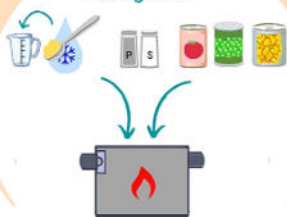
schälen und in kleine
Würfel schneiden



in Würfel schneiden



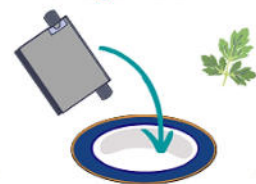
dazugeben*



dazugeben und
mitkochen



verteilen
und garnieren*



*Für kleine Kinder wegen Aspirationsgefahr Mais pürieren und Erbsen vor dem Servieren zerdrücken.

Ziel