

Reisfleisch



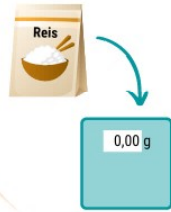
Zutaten

600 g gemischtes Hackfleisch
240 g Reis (normal oder Vollkorn)
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, Chilipulver
frische Petersilie



Start

abwiegen



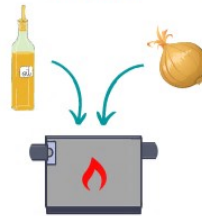
waschen



mit anbraten



anbraten



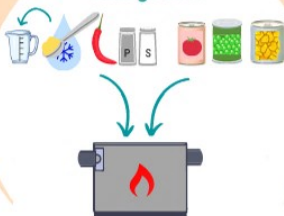
schälen und in kleine
Würfel schneiden



in Würfel schneiden



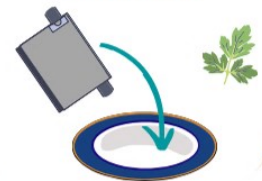
dazugeben



dazugeben und
mitkochen



verteilen
und garnieren



Ziel