



Iss Dich fit!



Bio-Hackfleisch-Reispfanne mit Paprika & Gemüse

Zutaten (für 4 Personen)

- 300 g Bio-Hackfleisch (Rind oder gemischt)
- 250 g Naturreis oder Vollkornreis
- 2 Paprika (rot & gelb)
- 1 kleine Zucchini
- 1 Karotte
- 1 Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 400 ml stückige Tomaten (Dose, Bio)
- 2 EL Tomatenmark
- 2 EL Olivenöl
- 500 ml Gemüsebrühe
- 1 TL Paprikapulver edelsüß
- 1 TL Oregano oder italienische Kräuter
- Salz, Pfeffer
- etwas frische Petersilie oder Basilikum zum Garnieren

Zubereitung

1. Reis kochen

- Reis nach Packungsanweisung in Gemüsebrühe ca. 25–30 Minuten garen.

2. Gemüse vorbereiten

- Paprika, Zucchini und Karotte in kleine Würfel schneiden.
- Zwiebel und Knoblauch fein hacken.

3. Hackfleisch anbraten

- In einer großen Pfanne 1 EL Öl erhitzen, Hackfleisch kräftig anbraten, bis es krümelig ist.
- Mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver würzen.
- Herausnehmen und beiseitestellen.

4. Gemüse garen

- Im restlichen Öl Zwiebel und Knoblauch anschwitzen.
- Paprika, Zucchini und Karotte hinzufügen, 5 Minuten mitbraten.

5. Soße zubereiten

- Tomatenmark kurz unterrühren, dann stückige Tomaten hinzufügen.
- Mit Kräutern, Salz und Pfeffer abschmecken, ca. 10 Minuten köcheln lassen.

6. Alles zusammenführen

- Gekochten Reis und Hackfleisch in die Gemüsesoße geben, gut vermischen und nochmals kurz erhitzen.

7. Anrichten

- Auf Tellern servieren und mit frischen Kräutern bestreuen.