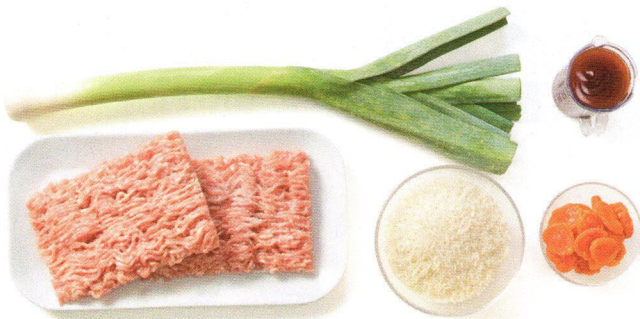


Schnell & einfach

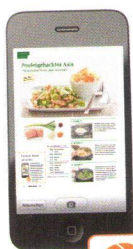
Pouletgehacktes Asia

Wie exotische Ferien, aber günstiger!

ca. 5.-
pro Person



Rezepte digital sammeln



So funktioniert's: **Shortcut-Reader-App** auf iPhone/Android/Windows-Smartphone laden, beliebige Seite fotografieren. Schon haben Sie die Rezepte in digitaler Form und somit auch die Einkaufsliste immer dabei.



Vor- und zubereiten: ca. 30 Min.

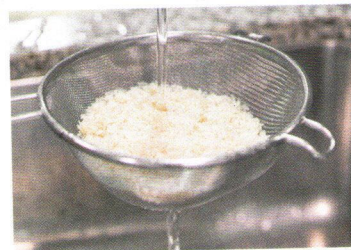
100 g Dörraprikosen
1 Lauch
300 g Basmatireis

4½ dl Wasser
½ TL Salz

600 g Hackfleisch (Poulet)
2 EL Erdnussöl
wenig Pfeffer
2½ dl Wasser
1½ dl Austernsauce

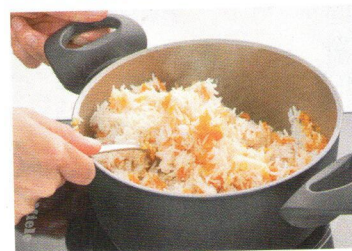
Portion: 634 kcal, F 14 g, Kh 86 g, E 39 g

1. SCHRITT



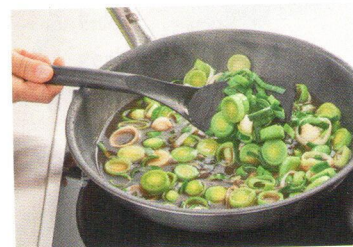
Aprikosen grob hacken in Ringe schneiden. **Reis** unter fließendem kaltem Wasser so lange spülen, bis er nicht mehr milchig ist, gut abtropfen lassen.

2. SCHRITT



Wasser mit dem Reis und den Aprikosen aufkochen. **Reis** zugedeckt auf mittlerer Hitze ca. 15 Minuten kochen lassen, dabei Deckel nicht abheben. **Reis** mit einer Gabel lockern.

3. SCHRITT



Hackfleisch im heißen Öl anbraten. **Wasser** zugeben, **Reis** zugeben und **Austernsauce** zugeben. **Reis** zugedeckt aufkochen lassen, dabei Deckel nicht abheben. **Reis** mit einer Gabel lockern. **Reis** mit einer Gabel lockern. **Reis** mit einer Gabel lockern. **Reis** mit einer Gabel lockern.