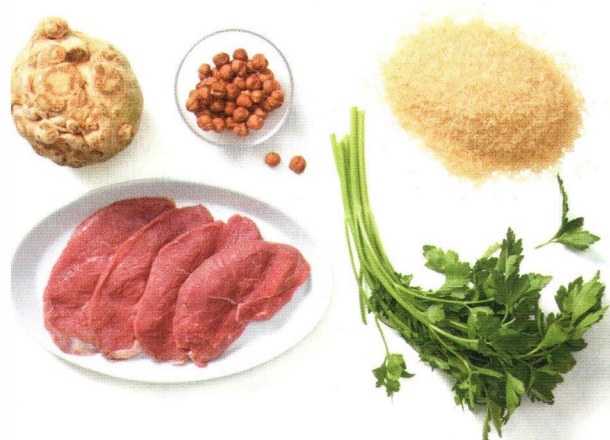


Selleriereis mit Rindsplätzli

Knuspersteller mit Knusperfaktor

videos.bettybossi.ch



Vor- und zubereiten: ca. 30 Min.

800g Sellerie
8 dl Bouillon
250g Trockenreis

1 Bund glattblättrige
Petersilie
Salz, Pfeffer

4 EL Haselnüsse
4 Rindshuftplätzli
(je ca. 120 g)

1 EL Olivenöl
 $\frac{3}{4}$ TL Salz

wenig Pfeffer

Portion: 486 kcal, F 13 g, Kh 55 g, E 36 g

FIT

1. SCHRITT



Sellerie grob reiben. **Bouillon** aufkochen, Sellerie und **Reis** begeben, zugedeckt bei kleiner Hitze ca. 20 Min. köcheln, bis alle Flüssigkeit aufgesogen ist.

2. SCHRITT



Petersilie grob schneiden, unter den Reis mischen, würzen.

3. SCHRITT



Nüsse grob hacken, **Plätzli** darin wenden und im heissen **Öl** beidseitig je ca. 2 Min. braten, würzen, mit dem Selleriereis anrichten.

Köstliches aus der Pfanne

mit **Miele**
IMMER BESSER