

Reispfanne

30 Minuten



Leicht



Zutaten

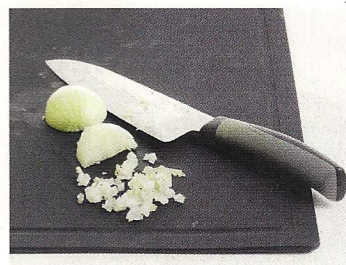
- 300 g Hackfleisch (Rind und Schwein)
- 1 Esslöffel Olivenöl
- ½ Teelöffel Salz
- 1 Zwiebel
- 300 g Langkornreis
- 6 dl Gemüsebouillon
- 600 g Zucchini
- wenig Pfeffer
- ½ Bund Thymian

Pro Person: 14 g Fett, 23 g Eiweiss,
64 g Kohlenhydrate, 1975 kJ (472 kcal)

Kochanleitung



1
Hackfleisch im heissen Öl
ca. 3 Min. rührbraten, heraus-
nehmen, salzen, beiseite stellen.



2
Zwiebel fein hacken, mit dem **Reis**
begeben, andämpfen, bis der Reis
glasig ist. Hitze reduzieren, Fleisch
wieder begeben, **Bouillon** dazu-
giessen, ca. 20 Min. köcheln.



3
Hitze erhöhen, **Zucchini** grob
reiben, begeben, unter Rühren
ca. 5 Min. braten, würzen.
Thymianblättchen darüber-
streuen.