

Reisgemüsepfanne Hackfleisch

mit

Was gibt es Besseres als eine leckere Reispfanne? Ich war am überlegen und bin zu dem Schluss gekommen – es gibt nichts Besseres!

Reis war bis vor ein paar Jahren eher ein Stiefkind in meiner Küche. Das änderte sich schlagartig nach einem Urlaub, allerdings in Österreich. Da habe ich die Liebe zu Reis entdeckt (ich weiß auch nicht mehr warum in Österreich, aber es war halt so:)

Heute kann ich mir nicht mehr vorstellen wenigstens 1x pro Woche ein Gericht mit Reis zu kochen.







Reis ist für rund die Hälfte der Weltbevölkerung das wichtigste Nahrungsmittel, das betrifft vor allem Asien. Aufgrund der vielen Kohlenhydrate ist Reis ein wichtiger Energielieferant – das vor allem Sportlern zugute kommt -. Des weiteren versorgt uns Reis mit Eiweiß, Magnesium, Eisen, Zink und Kalium. Durch den Kaliumgehalt wird der Körper entwässert und der Stoffwechsel angeregt. Viele Vitamine sind auch noch enthalten, wie z.B. Vitamin B + E.





Dieses Rezept für meine Gemüsereispfanne mit Hackfleisch ist sehr schnell zubereitet und die Zutaten hat man in der Regel auch schon daheim. Als ich die Reispfanne auf den Tisch stellte und ein unglaublich leckerer Duft uns in die Nase stieg, griffen alle ordentlich zu.

Hier habe ich Euch das Rezept für meine Gemüsereispfanne mit Hackfleisch aufgeschrieben.



Zutaten:

- 500 g Reis
- 500 g Hackfleisch
- 3 Eßl. Olivenöl
- 2 Karotten
- 2 Paprika
- 1 Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Dose gestückelte Tomaten
- 2 Eßl. Tomatenmark
- Salz, Pfeffer, Paprika
- Gemüsebrühe

Zubereitung:

1. Karotten und Paprika in Würfel schneiden.
2. Hackfleisch in einem Topf mit Olivenöl anbraten.
3. Zwiebel und Knoblauch dazugeben und kurz mit braten.
4. Nun kommen Paprika, Karotten und gestückelte Tomaten hinzu und für 2 Min. mit dünsten.
5. Tomatenmark einrühren und mit Gemüsebrühe ablöschen. Das Ganze sollte mit Flüssigkeit bedeckt sein.
6. Mit Salz, Pfeffer und Paprika würzen.
7. Ca. 50 Minuten köcheln lassen bis der Reis gar ist.

Das müsst Ihr unbedingt probieren!











Weitere leckere Rezepte:

- [Spaghetti mit Tomatenhackfleischbällchen](#)
- [Curry Hähnchen Geschnetzelte](#)
- [Kichererbsen Curry](#)
- [Nudeln in Zucchini-Paprikasoße](#)
- [Bandnudeln in Brokkoli-Sahne-Soße](#)
- [Hackfleisch-Lauch-Pfanne](#)