



Hackfleisch-Gemüse-Sauce mit Reis

Zeit gesamt
30minZubereitungszeit
30minSchwierigkeit
Einfach

Zutaten

für 4 Portionen

Zwiebeln, gelb	1 St.
Karotten	2 St.
Brokkoli	1 St.
Langkornreis	300 g
Salz	
Öl	3 EL
Hackfleisch, gemischt	600 g
Weizenmehl, Type 405	2 EL
Schlagsahne	200 g
Gemüsebrühe	400 ml
Erbsen, tiefgefroren	200 g
Petersilie, frisch	10 g
Pfeffer, schwarz gemahlen	

Zubereitung



Küchenutensilien

Teller, kleiner Topf, große Pfanne

1. Zwiebel halbieren, schälen und fein würfeln. Karotten schälen, Enden entfernen und in Würfel schneiden. Brokkoli waschen, Strunk entfernen und in Röschen brechen.
2. In einem Topf Reis mit ca. 700 ml Salzwasser bedeckt aufkochen und ca. 12 Min. weich garen.
3. In einer Pfanne 2 EL Öl auf hoher Stufe erhitzen und Gemüse darin ca. 4 Min. anbraten. Anschließend auf einen Teller geben. In der Pfanne erneut 1 EL Öl auf hoher Stufe erhitzen und Hackfleisch darin ca. 5 Min. krümelig anbraten. Mehl zugeben und 1 Min. mitrösten. Mit Sahne und Brühe ablöschen. Gemüse und Erbsen zugeben und ca. 3 Min. leicht köcheln lassen.
4. Petersilie waschen, trocken schütteln, Blättchen abzupfen und fein hacken. Hackfleisch-Gemüse-Sauce mit Salz und Pfeffer abschmecken. Reis auf Teller anrichten, Hackfleisch-Gemüse-Sauce darübergeben und mit Petersilie bestreut servieren.

Guten Appetit!

Tipp: Zum Mitnehmen die Hackfleisch-Gemüse-Sauce in Dosen packen und vor dem Servieren nochmals aufwärmen.

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	872 kcal
Kohlenhydrate	88 g
Eiweiß	41 g
Ballaststoffe	6 g
Fette	40 g