

Forum Niere

Rezeptsammlung

Hackfleisch-Reis-Eintopf

Zutaten für 2 Portionen:

200 g	Gehacktes (1/2 + 1/2)
15 g	Butterschmalz
50 g	Zwiebel, gewürfelt (1 Stück)
200 g	grüne + gelbe Paprika, geputzt
100 g	Reis, poliert, parboiled, roh
1 kl.	Lorbeerblatt
1/4 l	Wasser
wenig Salz	
Pfeffer, Paprikapulver	
2 g	Petersilie (1 TL)

Zubereitung:

1. Gehacktes in Butterschmalz anbraten, Zwiebelwürfel dazugeben und mitdünsten.
2. Paprika in Würfel schneiden. In einer Kasserolle 1 l Wasser zum Kochen bringen und das Gemüse darin 3 Minuten bei schwacher Hitze kochen lassen. Auf ein Sieb geben und mit kaltem (Eis-) Wasser abspülen.
3. Reis und Paprika zusammen mit dem Lorbeerblatt zum Hackfleisch geben, kurz mit andünsten, mit 1/4 l Wasser aufgießen und bei geschlossenem Deckel ca. 20 Minuten weichdünsten.
4. Mild abschmecken.
5. Petersilie fein hacken und vor dem Servieren über den Eintopf streuen.

Tipp von Huberta Eder, Gießen:

Dieser Eintopf wird mit wenig Kochflüssigkeit zubereitet und mit der Gabel gegessen.

Nährwerte pro Portion

530 kcal Energie
25 g Eiweiß
3 BE
7 K-Punkte (510 mg Kalium)
4,5 P-Punkte (220 mg Phosphor)