

Bowl mit Reis und Hackfleisch
REZEPT

Bowl mit Reis und Hackfleisch



<?xml version="1.0"?>

ZUBEREITUNGSZEIT

23 Min

ZUTATEN

8 Stück

PORTION(EN)

2 x

Leckere Reis-Bowl mit Hackfleisch wird zum Liebling der ganzen Familie. Mit Cheddar, Brokkoli und frischem Gemüse servieren und genießen!

TEILEN

- [Pinterest \(opens in new window\)](#)
- [Facebook \(opens in new window\)](#)
- [Twitter \(opens in new window\)](#)
- [Download \(opens in new window\)](#)
- [Drucken \(opens in same window\)](#)

ZUTATEN

- 200g mageres Rinderhack
- 100ml Wasser
- 100g Brokkoli Rösschen
- 250g TK Gemüse Mischung
- 1/2 Packung BEN'S ORIGINAL™ Express Risi Bisi 220g

- 1 TL Pflanzenöl oder Kochspray
- 40g Cheddar oder Gouda, gerieben, optional
- Salz und Pfeffer

ZUBEREITUNG

1. 1
Das magere Rinderhack mit Salz und Pfeffer würzen und in einer großen Pfanne für ca. 6 Minuten auf mittlerer Hitze anbraten. Überschüssiges Fett abgießen, Fleisch in eine Schüssel geben und mit einem Deckel verschließen, damit es warm bleibt.
2. 2
Gemüsemischung, 1 TL Öl und 50 ml Wasser in die Pfanne geben und für 4 Minuten zugedeckt köcheln lassen. Gelegentlich rühren.
3. 3
Brokkoli und weitere 50 ml Wasser in die Gemüsemischung geben, alles nochmal für 3 Minuten köcheln lassen und dann vom Herd nehmen.
4. 4
BEN´S ORIGINAL™ Express Risi Bisi nach Packungsanweisung zubereiten.
5. 5
Reis und Hackfleisch nun ebenfalls in die Pfanne geben und gut unterheben.
6. 6
Pfanneninhalt auf zwei Tellern anrichten und nach Bedarf noch mit Cheddar garnieren. Guten Appetit!
7. 7
Tipp: Für Kinder den Cheddar durch Gouda ersetzen und Fleisch reduzieren. Gegebenenfalls Gemüsearten nach Wahl verwenden.

NÄHRWERTE PRO PORTION:

Energie: 509 kCAL
 Kohlenhydrate: 28 g
 Protein: 36 g
 Fett: 29 g

KATEGORIEN:

[Reisbowl](#), [Hackfleisch](#), [Kochen mit Kindern](#), [Proteinreich](#), [15 - 30 MIN](#), [Risi Bisi](#)

WEITERE REZEPTE



[Bunte mexikanische Bowl mit Nachos](#)

Zubereitungszeit

20 Min

Zutaten

11 Stück

[MEHR DETAILS](#)



Poke-Bowl mit Garnelen und Avocado

Zubereitungszeit

20 Min

Zutaten

9 Stück

[MEHR DETAILS](#)



One Pot Ratatouille mit Reis

Zubereitungszeit

20 Min

Zutaten

12 Stück

[MEHR DETAILS](#)

Source URL: <https://de.bensoriginal.com/recipes/bowl-mit-reis-und-hackfleisch>