

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 Gemüsemischung
- 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>