Bowl mit Reis und Hackfleisch
REZEPT

Bowl mit Reis und Hackfleisch



ZUBEREITUNGS ZEIT	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!

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. 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. Gemüsemischung, 1 TL Öl und 50 ml Wasser in die Pfanne geben und für 4 Minuten zugedeckt köcheln lassen. Gelegentlich rühren.
3. Brokkoli und weitere 50 ml Wasser in die Gemüsemischung geben, alles nochmal für 3 Minuten köcheln lassen und dann vom Herd nehmen.
4. BEN´S ORIGINAL™ Express Risi Bisi nach Packungsanweisung zubereiten.
5. Reis und Hackfleisch nun ebenfalls in die Pfanne geben und gut unterheben.
6. Pfanneninhalt auf zwei Tellern anrichten und nach Bedarf noch mit Cheddar garnieren. Guten Appetit!
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



Poke-Bowl mit Garnelen und Avocado

Zubereitungszeit

20 Min

Zutaten

9 Stück



One Pot Ratatouille mit Reis

Zubereitungszeit

20 Min

Zutaten

12 Stück

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