

Hack-Reis-Pfanne

Für 4 Portionen benötigt ihr an Zutaten:

- 2 Beutel Reis
- Salzwasser
- 1 mittelgroße Zucchini
- 4 Tomaten
- 1 Zwiebel oder 1 Bund Lauchzwiebeln
- 3 Zehen Knoblauch
- 3 TL Pesto, rotes
- 3 TL Pesto, grünes
- 400 g Hackfleisch (Pute oder Rind oder gemischt)
- 1 TL Kräuter, gehackt
- 1 EL Öl (Knoblauch oder Chiliöl)
- 1 Strang Lauch
- 2 Möhren

Den Reis nach Packungsanweisung im Salzwasser kochen. Währenddessen das Gemüse in Streifen oder/ in Würfeln schneiden, vorher waschen.

Das Öl in einer Pfanne erhitzen, mit Knoblauch und Zwiebeln anbraten. Das Hackfleisch dazugeben und mit Salz, Pfeffer, Knoblauch, Chili und Kräutern würzen und krümelig braten.

Wenn das Hackfleisch angebraten ist, alles Gemüse dazugeben. Die beiden Sorten Pesto und den Reis unterrühren. Es ist keine Zugabe von Flüssigkeit nötig, da das Gemüse Flüssigkeit abgibt. Das Ganze noch kurz aufkochen und je nach gewünschter Bissfestigkeit fertig garen lassen.

Sie können jetzt noch den Teller verzieren oder das Essen schön herrichten. Viel Spaß beim Nachmachen wünscht

Lara Matthei, Kl. 6.1

Arbeitszeit: ca. 20min/ Koch- Backzeit: ca. 20min.