



Chinesische Reispfanne

Reis in reichlich kochendem Salzwasser 15 - 20 Minuten garen. Abgießen. Hackfleisch mit Salz, Chinagewürz und Pfeffer würzen. Im heißen Fett anbraten, bis es krümelig zerfällt, ab und zu mit einer Holzgabel umrühren. Gemüse putzen und waschen. Paprika in schmale Streifen, Porree in feine Ringe schneiden. Mit dem Hackfleisch mischen. Sojasoße und eine Prise Pfeffer zufügen und ca. 7 - 8 Minuten bei mittlerer Hitze schmoren lassen.

Zum Schluss den Reis zufügen und alles noch einmal erhitzen. Wer mag, kann Sojasoße und Sambal Oelek (verleiht dem Gericht Schärfe), auch extra dazu reichen.

Zubereitungszeit: 40 Minuten
Schwierigkeitsgrad: normal
KJ/kcal p. P.: keine Angabe /



Zutaten für 4 Portionen:

200 g Reis (Langkorn)
 400 g Hackfleisch, Rinderhackfleisch, mager
 Gewürzmischung (Chinagewürz)
 Pfeffer, weiß
 2 EL Butter oder Maragrine
 500 g Paprikaschote(n), rot
 400 g Porree (Lauch)
 2 EL Sojasauce, süß

Verfasser: * ~Manu~ *

