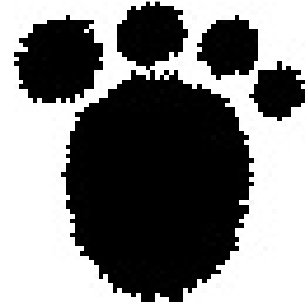


Cookies Hackfleisch-Paprika-Reis-Pfanne

(Zubereitungszeit ca. 35 Minuten; für ca. 2 bis 3 Personen)

Zutaten:

400 bis 500 g Rinderhackfleisch
4 bis 5 Lauchzwiebeln
2 Paprika
2 Beutel Reis
Tomatenmark
Honig
Pfeffer, Curry, Parikapulver



Zubereitung:

Etwas Margarine oder Öl in einer Pfanne erhitzen. Das Hackfleisch in der Pfanne anbraten. Zwischenzeitlich die Paprikaschoten entkernen, waschen und in größere Stücke würfeln. Lauchzwiebeln säubern und in feine Scheiben schneiden. Paprika und Lauchzwiebeln zu dem angebratenen Hackfleisch in die Pfanne geben und ebenfalls anbraten.

Inzwischen Wasser für den Reis in einem Mittleren Topf kochen. Wenn das Wasser kocht, Salz hinzugeben und den Reis entsprechend den Zubereitungsangaben auf der Reispackung kochen.

In der Pfanne ist nun alles gut durchgegart und es kann etwas Honig (je nach Geschmack) hinzu gegeben werden. Der Honig ist super für alle kleinen und großen Leckermäulchen und verleiht dem Ganzen den besonderen Pfiff. Den Honig gut unterrühren. Nun Tomatenmark dazu und kräftig umrühren. Mit Pfeffer, Curry und Paprikapulver abschmecken.

Sobald der Reis gar ist, diesen noch in die Pfanne zum Hackfleisch und dem Gemüse geben. Alles gut vermischen und noch etwas braten lassen.

Jetzt kann die Pfanne auf einem Teller angerichtet werden. Und wie Ihr wisst, bevorzuge ich eine kleine Schüssel.

Tipp: Wenn Ihr mögt, könnt ihr auch Zucchini oder Aubergine mit in die Pfanne geben.

Lasst es euch schmecken!

Liebe Grüße
Euer Cookie Bär