

Rezept

Reis mit Sauerkraut und Hackfleisch

Ein Rezept von Reis mit Sauerkraut und Hackfleisch, am 01.03.2024

Zutaten

125 g Naturreis	2 EL Olivenöl
200 g gemischtes Hackfleisch	3 EL Tamari (Sojasauce ohne Zuckerzusatz)
300 g Weinsauerkraut (ohne Zuckerzusatz)	2 Stängel glatte Petersilie
Salz	Pfeffer

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 600 kcal, 32 g F, 29 g EW, 54 g KH

Zubereitung

1. Den Reis nach Packungsanweisung gar kochen, dabei zwischendurch umrühren. Dann den Reis in ein Sieb abgießen und abtropfen lassen.
2. Inzwischen das Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und das Hackfleisch darin 5 Min. bei mittlerer Hitze anbraten. Tamari dazugeben und untermischen.
3. Das Sauerkraut abtropfen lassen und ausdrücken. Dann zusammen mit 250 ml Wasser in einen Topf geben und zugedeckt bei mittlerer Hitze 5 Min. köcheln lassen. Dann das überschüssige Wasser abgießen.
4. Die Petersilie waschen und trocken schütteln, die Blätter abzupfen und nach Belieben hacken. Reis, Hackfleisch und Sauerkraut in einem Topf vermengen und mit Salz und Pfeffer würzen. Die Mischung auf zwei Teller verteilen und mit der Petersilie garnieren.