

## Sybille Schönberger Hackfleisch-Reispfanne

Montag, 30. August 2021  
Rezept für 4 Personen

**Dauer: 45 Minuten**  
**Schwierigkeitsgrad: einfach**  
**Mediterran**

### Zutaten:

2	rote Zwiebeln
1	rote Paprikaschote
1	gelbe Paprikaschote
200 g	Zucchini
2	Tomaten
1 Stang	Lauch
1	rote Chilischote
4 Zweige	Thymian
1 Zweig	Rosmarin
3 EL	Olivenöl
400 g	Rinderhackfleisch
200 g	Langkornreis
etwas	Salz
1 Prise	Zucker
650 ml	Gemüsebrühe
50 g	Mandelblättchen
3 Stiele	glatte Petersilie
etwas	Pfeffer aus der Mühle
120 g	Naturjoghurt, 3,8 % Fett



### Zubereitung:

1. Zwiebeln schälen und fein schneiden.
2. Paprikaschoten waschen, halbieren, das Kerngehäuse entfernen und Paprika in etwa 1 cm große Würfel schneiden.
3. Zucchini waschen, die Enden abschneiden und Zucchini in 1 cm große Würfel schneiden.
4. Tomaten waschen, den Strunkansatz entfernen und in 1 cm große Würfel schneiden.
5. Chilischote waschen, der Länge nach halbieren, die Kerne austreichen und Chili fein schneiden.
6. Thymian- und Rosmarin abbrausen, trocken schütteln, Blättchen und Nadeln von den Zweigen streifen und fein schneiden.
7. In einem breiten Topf Olivenöl erhitzen, das Hackfleisch zugeben und darin bei großer Hitze 2-3 Minuten braten.
8. Zwiebeln, Paprika- und Zucchiniwürfel zugeben und etwa 4 Minuten mitbraten. Chili- und Tomatenwürfel zugeben und kurz braten.
9. Dann den Reis zugeben und kurz mitrösten. Mit etwas Salz und 1 Prise Zucker würzen. Thymian- und Rosmarin zugeben und Gemüsebrühe angießen. Alles aufkochen und

zugedeckt bei mittlerer Hitze ca. 20 Minuten köcheln lassen. Dabei immer mal wieder, jedoch nicht zu oft, umrühren. Dann den Deckel abnehmen und weitere etwa 5 Minuten köcheln lassen, bis der Reis gar ist.

10. In der Zwischenzeit die Mandelblättchen in einer Pfanne ohne Fett goldbraun rösten.

11. Lauch putzen und gut waschen. Anschließend in Stücke scheiden und zur Reispfanne dazugeben.

12. Petersilie abbrausen, trocken schütteln, die Blätter abzupfen und fein schneiden.

13. Petersilie unter das gegarte Reisgericht mischen, alles mit Salz und Pfeffer abschmecken und zuletzt die Mandelblättchen unterheben.

14. Gemüse-Hack-Mix auf Teller geben, mit einem Teelöffel etwas Joghurt darüber träufeln und genießen.

**Pro Portion: 680 kcal / 2850 kJ**

**48 g Kohlenhydrate, 31 g Eiweiß, 40 g Fett**