

BUNTE GEMÜSE-HACKFLEISCHPFANNE MIT REIS

BUNTE GEMÜSE-HACKFLEISCHPFANNE MIT REIS

Ob ihr es glaubt oder nicht – diese bunte Gemüse-Hackfleischpfanne ist ein Reste-Essen für das ich eigentlich nur Hackfleisch und Reis ergänzt habe. Jetzt fragt ihr euch vielleicht wo man so viel frisches, buntes Gemüse als Rest behält? Beim Raclette! Da schnippelt man Schälchenweise die verschiedensten Zutaten und macht von allem etwas und überall ein bissl zu viel. Aber ich koche ja eh immer nach dem Motto: lieber ein bissl zu viel als zu wenig. Das Beste was man dann am nächsten Tag aus Paprikastiften, Champignonscheiben, Frühlingszwiebelringen und sonstigem Gemüse machen kann ist aus meiner Sicht so eine Pfanne. Dazu etwas Reis – schon haben wir ein schönes Gericht!



ZUTATEN FÜR 2 PERSONEN:

300g Rinderhackfleisch

1 TL Paprikapulver

1 TL Ras El Hanout

Pfeffer & Salz

1 TL getrocknetes Oregano

1 kleine rote Chili (optional)

1/2 Zwiebel

Olivenöl

120g Reis

alle Reste vom Raclette oder:

1/2 rote Paprika

1/2 gelbe Paprika

1/2 Dose Mais

1/2 Karotte

1 Frühlingszwiebel

3-4 mittelgroße Tomaten

ZUBEREITUNG:

Ich möchte das Hackfleisch so anbraten, dass es sehr locker wird. Also gebe ich nur ganz wenig Olivenöl in die Pfanne und brate darin gleichzeitig das Hackfleisch und die fein gehackte Zwiebel an. Dabei rühre ich das Fleisch die ganze Zeit um, damit es schön locker und krümelig wird. Da das Fleisch ja auch nach etwas schmecken soll würze ich es mit Pfeffer, Salz, Paprikapulver und Ras el Hanout. Dazu kommt das getrocknete Oregano. Die Hitze wird jetzt auf mittlere Stufe reduziert (hier 5 von 9).

Für den Reis setze ich einen Topf Salzwasser auf und koche ihn darin ca. 14 Minuten bis er gar ist.

Während das Hackfleisch vor sich hinbrät widme ich mich den Gemüseresten. Aus Paprikastiften und Karottenstreifen werden Würfel. Champignonscheiben werden klein gehackt und auch die Tomatenscheiben werden gewürfelt. Die Frühlingszwiebelringe dürfen so bleiben wie sie sind.

Als erstes dürfen jetzt Karotten, Mais, Champignons und Frühlingszwiebeln in die Hackfleischpfanne wandern. Dazu kommt optional eine kleine, rote, in feine Ringe geschnittene Chili. Nach ca. 5 Minuten hebe ich auch die Paprikastifte unter. Das Ganze sollte jetzt eine sehr lockere Gemüse-Hackfleischmischung sein.



Wenn der Reis fertig ist wird er mit der Hackfleischpfanne vermischt. Erst jetzt kommen die Tomatenwürfel dazu - die sollen nämlich auf keinen Fall verkochen. Noch 1-2 Minuten unter ständigem Rühren und Wenden braten lassen. Dann ist unsere Restepfanne auch schon fertig!

Anrichten und (wenn zur Hand) mit etwas frischem Basilikum garnieren.

Lasst es euch schmecken!

