



BIRKENHOF
BIO SEIT 1994

Spitzkohl-Reispfanne

Zutatenliste

400 g Hackfleisch
200 g Basmatireis
2 Paprika
1 kleiner Spitzkohl
2 Zwiebeln
4 Knoblauchzehen
Paprikapulver, rosenscharf
Pfeffer, Garam Masala
Sojasauce
Tomatenmark

Zubereitung

Reis kochen. Zwiebeln schälen, in halbe Ringe schneiden. Paprika würfeln. Spitzkohl in dünne Streifen schneiden. Knoblauch schälen.

Hackfleisch krümelig anbraten, mit Pfeffer, Paprika und Garam Masala würzen. In der Zwischenzeit die Zwiebeln zum Fleisch hinzugeben. Wenn die Zwiebeln glasig sind, die Paprika mitbraten lassen und den Knoblauch dazupressen. Im Anschluss gibt man den Spitzkohl dazu und brät alles auf hoher Hitze kurz weiter.

Währenddessen ordentlich würzen und mit Sojasauce je nach Geschmack abrunden. Zum Schluss den gekochten Reis untermengen und kurz mitbraten.

Zu den gewürfelten Paprika kann man auch einige Cherrytomaten geben. Alternativ zum Ende Tomatenmark dazugeben.

Guten Appetit!