

Gemüsepfanne mit Tatar



5

6

Nährwertangaben pro Portion

Kalorien 542 kcal

- Zubereitungszeit 30 Minuten
- Schwierigkeitsgrad normal
- Entspricht den Abnehmen mit Genuss und den AOK-Qualitätskriterien

Zutaten

Für 2 Portionen

100 g	parboiled Reis
1 Prise	Jodsalz
1	Porree
2	Paprika
150 ml	Gemüsebrühe
3 EL	Sojasoße
1 TL	Zitronensaft
2 EL	Tomatenmark
250 g	Tatar
2 EL	Rapsöl
1	Banane

Zubereitung

- 300 ml Salzwasser zum Kochen bringen, Reis einstreuen und nach Packungsangabe kochen.
- Porree putzen, längs einritzen und gründlich unter fließendem Wasser waschen. Anschließend in Ringe schneiden.
- Paprika halbieren, Stiel, Kerne und weiße Trennwände entfernen, waschen und in Stücke schneiden.
- Brühe mit Sojasoße, Zitronensaft und Tomatenmark verrühren.
- Rapsöl in einer Pfanne erhitzen und das Tatar darin durchbraten. Porree und Paprika zugeben und 2-3 Minuten unter Rühren bei geringerer Temperatur mitgaren. Gewürzte Brühe zugeben und 5 Minuten köcheln lassen.
- Banane in Scheiben schneiden, zusammen mit dem Reis unter die Gemüsepfanne rühren, kurz erwärmen.

TIPP: Mit Sojahack statt Tatar wird das Gericht vegetarisch.