

BUNTE REISFLEISCH-PFANNE



ZUTATEN (3-4 PERSONEN):

500 g Gulasch- oder Schnitzfleisch
(egal ob Rind, Schwein oder Lamm)

2 EL Sojasauce, 1 TL Paprikapulver

150 g Zwiebel, 2 Knoblauchzehen

30 g Tomatenmark

1 Glas Tomatensauce

Ca. 500 ml Wasser

300 g Reis

500 g Gemüse (z.B. Paprika, Kürbis, Champignons, Fenchel etc.)

1 EL Suppenwürze, Salz, Pfeffer

Thymian, Oregano



ZUBEREITUNG:

- 1) Fleisch mit Sojasauce und Paprikapulver 1-2 h marinieren
- 2) Zwiebel und Knoblauch fein schneiden und anrösten
- 3) Fleisch kurz mitrösten, Tomatenmark dazu, mit Tomatensauce und Suppe aufgießen und je nach Fleischart ca. ½ h dünsten
- 4) Reis und Gemüse dazugeben und weitere 20-30 Minuten weichdünsten, dabei regelmäßig Flüssigkeit nachgießen
- 5) Würzen und abschmecken

TIPP:

Ich verwende dazu am liebsten Dinkelreis