

Gemüse-Reis Pfanne

Zutaten

(für 2 Portionen)

100 g	Hackfleisch
150 g	Weißkohl in Streifen geschnitten
100 g	geraspelte Möhren
80 g	Reis roh
2 EL	Rapsöl
1 EL	Ketchup
	Pfeffer, Paprika, etwas Salz



Zubereitung:

Den Reis in Salzwasser kochen. Das Hackfleisch im heißen Rapsöl krümelig anbraten. Weißkohl und Möhren zugeben und mit Salz, Pfeffer und Paprika würzen. 15 Minuten garen und den fertigen Reis unterrühren. Mit dem Ketchup abschmecken.

Nährwertangaben pro Portion:

Kalium:	620 mg = 31 %
Phosphat:	264 mg = 22 %
Energie:	kcal.
Eiweiß:	16 g
KH:	7 g
BE:	0,5 g