

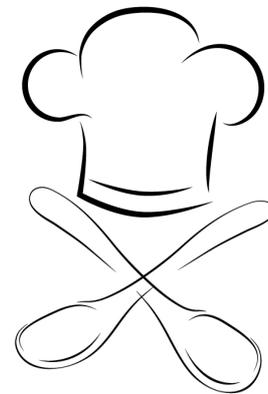


Unsere Rezeptempfehlung:

Reisauflauf mit Hackfleisch und Gemüse - mediterran (4 Personen)

Zutaten:

2	Zwiebeln (groß)
2 Zehen	Knoblauch
1	Paprikaschote (rot)
1	Zucchini
250 g	Wildreismischung
500 g	Hackfleisch (gemischt)
150 g	Cocktailtomaten
150 g	Schafskäse
	Öl
	Gemüsebrühe
	Pfeffer, Salz, Paprikapulver, Cayennepfeffer
	mediterrane Kräuter, frisch oder getrocknet



Zubereitung:

Zwiebeln und Knoblauch schälen, würfeln. Zucchini waschen, putzen und ebenfalls würfeln.

Reis in eine mikrowellengeeignete Schale füllen. Mit etwas Öl und einer Prise Salz mischen. 1 ½ TL Gemüsebrühe unter den Reis mischen und mit Wasser auffüllen. Den Reis bei 600 Watt ca. 10 Minuten und 12 Minuten bei 160 Watt garen. Zwischendurch umrühren. (Sollte der Reis noch nicht ganz weich sein und keine Flüssigkeit mehr vorhanden sein, einfach etwas Wasser auffüllen und noch ein paar Minuten bei 160 Watt garen)

Cocktailtomaten vierteln. Paprika halbieren, entkernen, abbrausen und würfeln.

Öl in einer Pfanne erhitzen. Hack zugeben, unter Wenden krümelig anbraten. Zwiebeln und Knoblauch darin hellbraun anbraten. Mit Thymian, Oregano, Paprikapulver, Pfeffer, Salz und Cayennepfeffer würzen. Zucchini sowie Paprika zugeben und alles ca. 5 Min. dünsten. Tomaten zufügen, aufkochen und Hackfleischragout erneut abschmecken.

Backofen auf 220 Grad (Umluft 200 Grad) vorheizen. Reis abgießen, etwas ausdampfen lassen und in eine gefettete Auflaufform geben. Die Hack-Gemüse-Masse darauf verteilen. Den Schafskäse würfeln und auf den Auflauf streuen und diesen im Ofen 12-15 Min. backen.

Guten Appetit!!!

Empfohlen von: Nicole