

Reispfanne

(laktosefrei)

Zutaten:

200 g Reis
4 Stangen Porree
1 Zwiebel
400 g Mango
750 ml Fleischbrühe
4 Knoblauchzehen
300 g Ananas
400 g Hackfleisch
2 EL Koriander
2 EL Limettensaft
Chilipulver
Salz, Pfeffer, Öl

Zubereitung:

- Zwiebel und Knoblauch fein hacken.
- Den Reis mit Öl ca. 3 Minute anrösten.
- Die Zwiebel, Chilipulver, Knoblauch und die Brühe dazugeben.
- Alles ca. 20 Minuten köcheln lassen.
- Mango, Ananas und Porree klein schneiden.
- Das Hackfleisch in einer Pfanne anbraten.
- Porree zugeben und weitere 5 Minuten braten.
- Korianderblätter klein hacken.
- Reis, Mango, Ananas, Limettensaft und Koriander dazugeben.
- Mit Salz und Pfeffer abschmecken.