



Kochdauer:

Mittel (30 bis 60 Minuten)

Schwierigkeit:

einfach

Zutaten für 4 Portionen:

300 ml Rindsuppe
120 g Langkornreis
200 ml Paradeiser
1 Prise Zucker
400 g Faschiertes
300 g Spitzkraut
100 g fein gehackte Zwiebeln
1 Stk. Knoblauchzehe
2 EL Öl
1 Stk. Chili
Salz
Pfeffer
Oregano
Petersilie

Mein persönlicher Tipp

Braunschweigerkraut ist besonders zart - es enthält wertvolle Vitamine, ist gut bekömmlich und eignet sich auch für Salate.



Monika Schachner

Seminarbäuerin aus St. Stefan ob Leoben

SEMINAR
BÄUER
INNEN

Quellen:

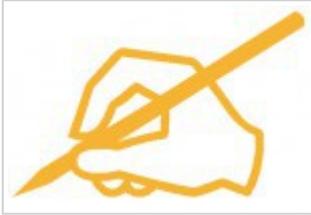
Reisfanne



Foto: VrK/Alexander Stiegler - Nicht zur freien Verwendung

Zubereitung

- Reis (auch Getreidereis möglich) mit Suppe und passierten Tomaten 30 Minuten kochen, mit Salz und Zucker abschmecken.
- Fein gehackte Zwiebel und Knoblauchzehe in 2 EL Öl anschwitzen. Faschiertes hinzugeben und weiterbraten.
- Anschließend fein gehobeltes Kraut (es kann auch Braunschweiger Kraut verwendet werden) hinzugeben und würzen.
- Reis unterheben und 10 Minuten ziehen lassen.
- Vor dem Servieren mit Petersilie bestreuen.



Monika Schachner: *Privatrezept*