

Rezept des Hauses: Gebratenes Hackfleisch und Paprika mit Reis angereichert

Teilweise vegan.

Ungefähre Zutaten:

- Hackfleisch,
- Paprika,
- Naturreis,
- Gewürze (hier: Kurkuma, Oregano, Soja-Soße, Öl für heiße Speisen),
- Wasser.

Arbeitsmittel (Mindestanforderungen):

- Herdfeuer,
- Pfanne,
- Wasserkocher oder etwas, um Wasser zum Siedepunkt zu bringen,
- Brett,
- Messer,
- Kochtopf mit Deckel,
- oder Reiskocher.

Zubereitung:

- Paprika abwaschen, teilen, Samen herauslösen und in kleine Teil schneiden,
- Wasser zu kochen bringen und damit der Reis auf gewünschte Stufe garen,
- Öl¹ in der Pfanne erhitzen und dann da Hackfleisch saftig braten,
- Paprika hinzugeben und so lange garen, bis der Paprika nicht mehr hart ist, aber nicht zerkocht,
- Reis mit etwas Reiswasser hinzugeben,
- die Gewürze je nach Geschmack hinzugeben,
- Kochfeuer aus.

Das ganze Essen dann in hohen Schüsseln servieren.

Heiko Wolf², heiko.wolf.mail@gmail.com, FDL 1.3, Stand: 18.02.2025, heikowolf.info, OCRID: 0000-0003-3089-3076

¹ hier kann wieder etwas Omega3-Öl untergejubelt werden

² <https://codeberg.org/Magister/Artikel/src/branch/main>