



Reispfanne "Bolognese"

Zutaten

- 2 EL THOMY Reines Rapsöl
- 200 g Hackfleisch
- 90 g Möhren
- 150 g Langkornreis
- 125 ml Weißwein, trocken
- 600 ml Wasser
- 1 Beutel MAGGI Fix für Spaghetti Bolognese
- 100 g Erbsen, tiefgefroren
- 75 g Parmesan, frisch gehobelt

Zubereitung

1. In einer Pfanne THOMY Reines Rapsöl heiß werden lassen. Hackfleisch zugeben und anbraten.
2. Möhren putzen, waschen, schälen und grob raspeln. Zu dem Hackfleisch geben und andünsten. Langkornreis zufügen und glasig dünsten.
3. Weißwein und Wasser zugießen, zum Kochen bringen und offen ca. 20 Min. bei geringer Wärmezufuhr kochen. Dabei gelegentlich umrühren. MAGGI Fix für Spaghetti Bolognese einrühren. Erbsen unterrühren und weitere 5 Min. kochen.
4. Mit Parmesan garniert servieren. Dazu passt Tomatensalat.

Nährwert-Anzeige

Kohlenhydrate	51 g
Energie	593 kcal
Fett	27 g
Protein	28 g

🕒 39 Minuten

⊕ 3 Portionen