



Wild-West-Pfanne mit buntem Reis

Zutaten

- 200 g Reis
- 150 g Lauch
- 50 g Karotten
- 150 g rote Paprikaschoten
- 400 g Geflügelhackfleisch
- 10 g Paniermehl
- 1 Ei(er)
- 1 EL THOMY Reines Sonnenblumenöl
- 200 ml Wasser
- 1 Beutel MAGGI Food Travel Fix für Köttbullar
- 0,25 TL Salz
- 0,25 TL Pfeffer

Zubereitung

1. In einem Topf Wasser zum Kochen bringen. Reis nach Packungsanweisung kochen.
2. Lauch putzen, waschen und in Ringe schneiden. Karotten putzen, waschen, schälen und in Scheiben schneiden. Paprikaschoten waschen, Kerne und weiße Innenhäute entfernen und in Streifen schneiden.
3. In einer Schüssel Geflügelhackfleisch mit Salz und Pfeffer würzen. Paniermehl und Ei(er) zugeben und alles gut vermischen. Bei Bedarf etwas mehr Paniermehl zugeben. Die Masse mit angefeuchteten Händen zu kleinen Bällchen formen.
4. In einer Pfanne THOMY Reines Sonnenblumenöl heiß werden lassen. Lauch- und Karottenscheiben darin kurz andünsten. Paprikastreifen zugeben und kurz mitbraten.
5. Wasser zugießen und MAGGI Food Travel Fix für Köttbullar einrühren und zum Kochen bringen. Die Geflügelbällchen in die heiße Sauce geben und darin gar ziehen lassen. Zum Schluss den Reis unterheben.

Nährwert-Anzeige

Kohlenhydrate	49 g
Energie	449 kcal
Fett	15 g
Protein	28 g

⌚ 40 Minuten

⊕ 4 Portionen