



Cremiger Hack-Lauch-Topf mit Reis

Zeit gesamt
30min

Zubereitungszeit
30min

Schwierigkeit
Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

Öl	3 EL
Sonnenblumenkerne	3 EL
Langkornreis	300 g
Salz	
Karotten	2 St.
Lauch	1 St.
Petersilie, frisch	15 g
Hackfleisch, gemischt	600 g
Pfeffer, schwarz	
Schlagsahne	200 g
Senf	2 EL
Gemüsebrühe	200 ml
Butter	1 EL

Zubereitung



Küchenutensilien

mittlerer Topf mit Deckel, große Pfanne

1. In einem Topf 1 EL Öl auf mittlerer Stufe erhitzen und die Sonnenblumenkerne darin ca. 1–2 Min. goldgelb anrösten. Anschließend aus dem Topf nehmen und auf einem Küchentuch beiseitestellen. Topf nicht säubern. Im gleichen Topf den Reis mit ca. 700 ml Salzwasser aufkochen und zugedeckt auf kleiner Stufe ca. 18 Min. köcheln. Gelegentlich umrühren.
2. Karotten waschen, schälen und grob raspeln. Lauch längs halbieren, Wurzelansatz entfernen, in dünne Ringe schneiden und in einem Sieb gründlich waschen. Petersilie waschen, trocken schütteln, die Blätter von den Stielen zupfen und fein hacken.
3. In einem Topf 2 EL Öl auf hoher Stufe erhitzen und das Hackfleisch ca. 5 Min. scharf anbraten. Hackfleisch mit Salz und Pfeffer würzen, Karotten und Lauch hinzufügen und weitere ca. 2 Min. anbraten. Schlagsahne, Senf und Brühe hinzufügen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und auf niedriger Stufe ca. 5 Min. köcheln.
4. 1 EL Butter und die Petersilie unter den Reis mischen, mit Salz und Pfeffer abschmecken und auf Teller verteilen. Hack-Lauch-Topf mit Petersilie anrichten, Sonnenblumenkerne darüberstreuen und servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	875 kcal
Kohlenhydrate	80 g
Eiweiß	37 g
Ballaststoffe	4 g
Fette	45 g