

Nudelreispfanne mit Hackfleisch, Karotten und Brokkoli



Zutaten (für 4 Portionen):

- 400g Rinderhackfleisch
- 200g Nudelreis
- 400g Karotten
- 300g Brokkoli
- 300ml Milch 1,5% Fett
- 150g Bresso Balance Kräuter
- 10ml Rapsöl (≙ 2 Esslöffel)
- 1-2 TL Gemüsebrühe (optional)

Zeitaufwand:

- Etwa 30 min

Zubereitung:

- 1) Karotten waschen, schälen und in Scheiben schneiden. Brokkoli waschen und in kleine Stücke schneiden.
- 2) Karotten mit 1 TL Gemüsebrühe kochen (etwa 10 min), Brokkoli mit 1 TL Gemüsebrühe kurz kochen (etwa 3 min). Nudelreis kochen (etwa 7-8 min). Geht auch alles in einem großen Topf, wenn die Zutaten nach und nach hinzugefügt werden.
- 3) Hackfleisch mit Rapsöl in einer Pfanne scharf anbraten.
- 4) Nudeln, Karotten und Brokkoli mit in die Pfanne geben.
- 5) Milch mit Kräuterkäse verrühren und mit in die Pfanne geben.
- 6) Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- 7) Nudelreispfanne noch etwa 5-10 min bei niedriger Hitze in der Pfanne ziehen lassen.
- 8) Guten Appetit!





Nährwerteangaben pro Portion

Zutat	kcal	Kohlenhydrate	Eiweiß	Fette
Rinderhack (100g)	224	0,0g	18,1g	16,8g
Nudelreis (50g)	183,5	36,8g	6,6g	1,0g
Karotten (100g)	39	4,8g	0,8g	0,2g
Brokkoli (75g)	25,5	2,0g	2,9g	0,2g
Milch 1,5% (75ml)	35,3	3,7g	2,6g	1,1g
Rapsöl (2,5ml)	20,7	0,0g	0,0g	2,3g
Bresso Balance (37,5g)	71,3	1,8g	3,4g	5,6g
Total 1 Portion	599,3	49,1g	34,4g	27,0g

Nährwerte auf eine Nachkommastelle gerundet.

Quellen für Nährwerteangaben:

<https://fddb.mobi/>
<https://eatsmarter.de/>
Packungsrückseiten

Noch mehr leckere Rezepte: jejoskitchen.de