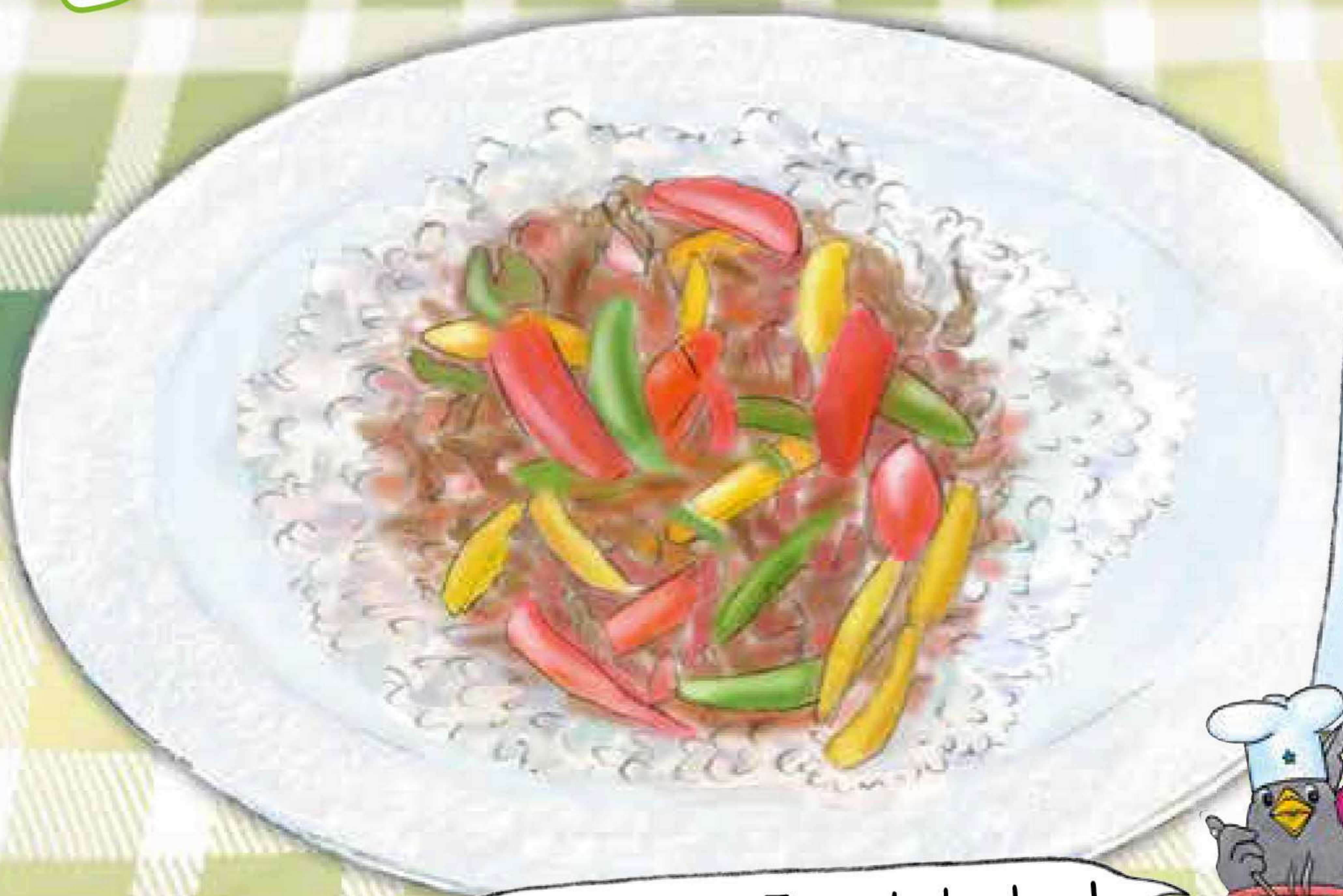


Bunte Gemüsepfanne



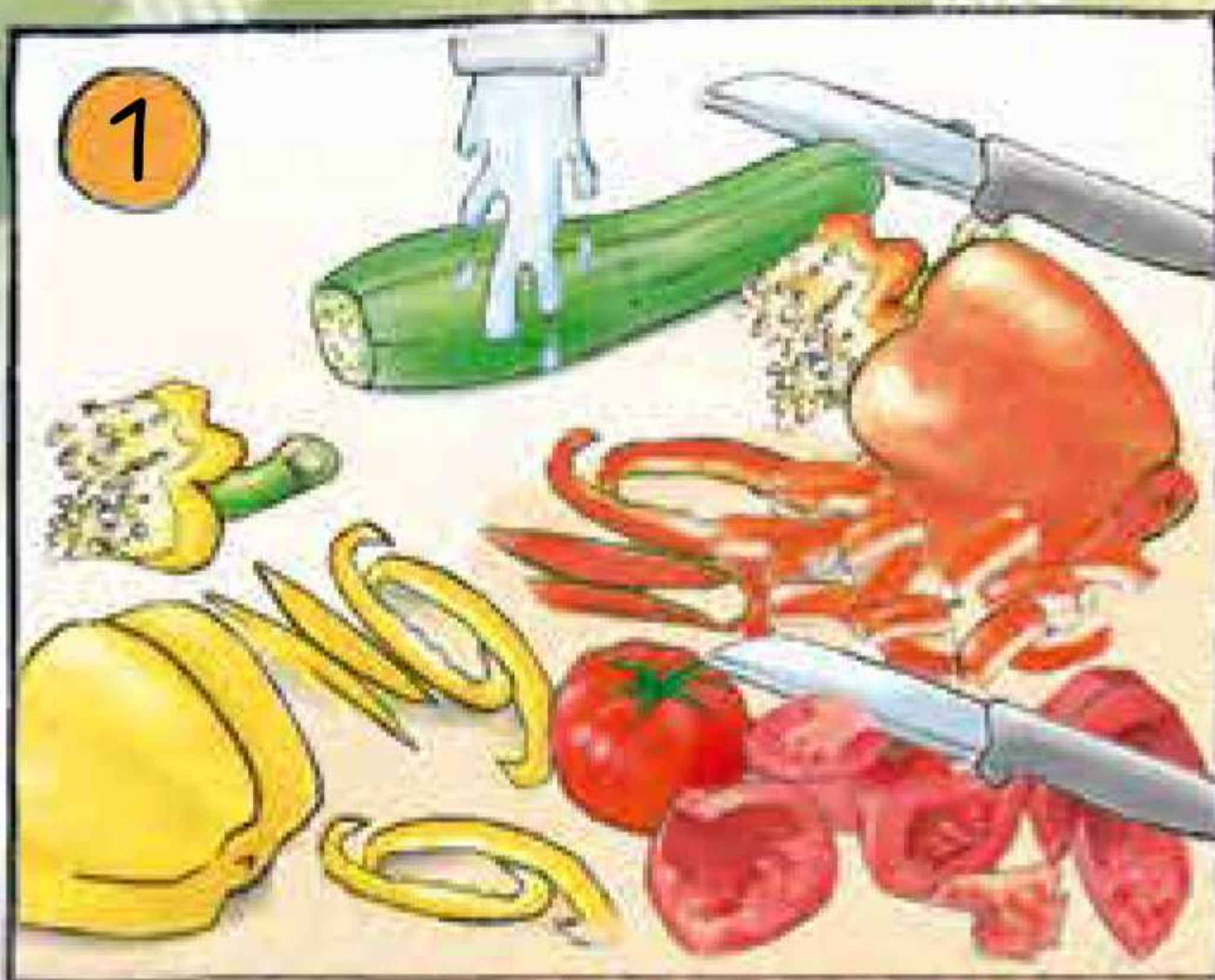
Zutaten für 3 Personen

250g gemischtes Hackfleisch, 1 gelbe Paprika, 1 rote Paprika, 1 Zucchini, 3 Tomaten, 1 kleine Tasse Reis, 3 EL Öl, Salz, Pfeffer, Oregano

Arbeitsgeräte

große Pfanne, Sieb, Topf, Küchenmesser, Brettchen, Kochlöffel, Esslöffel.

Auch ohne Fleisch lecker!



1 Gemüse waschen, putzen und schneiden.



2 Reis nach Anleitung kochen.



3 Fleisch mit Öl anbraten, würzen, Gemüse zugeben.



4 10 min dünsten, Tomaten zugeben und mit Oregano, Salz und Pfeffer würzen.



5 Reis abgießen. Auf Tellern anrichten.