1A+1B

Cremiger Sojareis mit Tatarbällchen und Spargel

Zubereitungszeit
15 minuten

Portionen
Voor 1 persoon

Zubereitungsart

1. Das harte Ende des Spargels entfernen und die Stangen der Länge nach halbieren. Den Tatar mit den getrockneten Gewürzen würzen. Daraus Tatarbällchen formen. Die Butter in einer Pfanne erhitzen und die Tatarbällchen gar braten. Dann den Spargel hinzufügen und ca. 5-7 Minuten mitbraten. In der Zwischenzeit den Sojareis gemäß der Anleitung auf der Verpackung zubereiten. Abgießen und mit dem Frischkäse vermengen. Mit Spargel und Tatarbällchen servieren und mit frisch gemahlenem Pfeffer würzen.

Zutaten

- [ ] 1 Beutel PS. food & lifestyle sojarijst
- [ ] 40-50 g Rindertatar
- [ ] 1 TL Kräuterfrischkäse light
- [ ] 100 g grüner Spargel
- [ ] 1 EL ungesalzene Butter
- [ ] Prise Paprikapulver
- [ ] Prise Knoblauchpulver
- [ ] Prise Zwiebelpulver
- [ ] Prise Cayennepfeffer
- [ ] Frisch gemahlener Pfeffer

Nährwerte pro Person

Energie	**326 kcal**
Kohlenhydrate	**10 g**
Fett	**12 g**
Ballaststoffe	**6 g**
Eiweiß	**41 g**