1A+1B Fleisch

Gebratener Rosenkohl mit Tatar und Reis

Zubereitungszeit
25 minuten

Portionen
Voor 1 persoon

Zubereitungsart

1. Den Sojareis gemäß der Anleitung auf der Verpackung kochen. Den Knoblauch pressen und die rote Chili sehr fein schneiden. Den Rosenkohl putzen und in gesalzenem Wasser bissfest kochen. Abgießen und halbieren. Das Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und Knoblauch und rote Chili andünsten. Den Tatar hinzufügen und mit Zimt, Oregano, Paprikapulver sowie Pfeffer und Salz würzen. 3-4 Minuten krümelig und gar braten. Den Rosenkohl und den Reis hinzufügen und noch kurz gut aufwärmen.

Zutaten

- [ ] 1 Beutel PS. food & lifestyle sojarijst
- [ ] 40-50 g Tatar
- [ ] 100 g Rosenkohl
- [ ] ½ Knoblauchzehe
- [ ] ¼ rote Chili
- [ ] 1 EL Olivenöl
- [ ] Prise Zimt
- [ ] Prise Oregano
- [ ] Prise Paprikapulver
- [ ] Pfeffer
- [ ] Salz

Nährwerte pro Person

Energie	**351 kcal**
Kohlenhydrate	**12 g**
Fett	**14 g**
Ballaststoffe	**8 g**
Eiweiß	**40 g**