



Pikanter Reistopf mit Veggie-Hack

und Käse, dazu eingelegte Zwiebeln



ca. 25min



2 Personen

Es soll lecker sein, aber auch schnell und einfach gehen? Wer jetzt an Fastfood denkt, ist auf der falschen Fährte und hat wohl unseren easy-peasy Reistopf noch nicht probiert. Der verursacht keine Berge an Abwasch und noch weniger Aufwand beim Kochen. Veggie-Hack und Gemüse werden mit etwas Chili angebraten und danach wird der Reis im selben Topf gegart. Im Anschluss wird mit Käse und eingelegten Zwiebeln verfeinert. Fertig!

Was du von uns bekommst

- 1 rote Zwiebel
- 1 Pck. Chipotle-Chiliflocken
- 1 Paprika
- 2 Tomaten
- 200g veganes Hackfleisch ²
- 150g Bio-Basmatireis
- 100g junger Gouda, gerieben ¹
- 2 Knoblauchzehen

Was du zu Hause benötigst

- Salz
- Zucker
- Olivenöl
- Essig

Küchenutensilien

- mittelgroßer Topf mit Deckel
- Messbecher
- Sieb

Vergiss nicht, das Gemüse vor der Zubereitung gründlich zu waschen, insbesondere grünes Blattgemüse und Salate.

Allergene

Milch (1), Sojabohnen (2). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 724kcal, Fett 27.5g, Kohlenhydrate 79.5g, Eiweiß 34.8g

1

1. Zwiebel einlegen

2EL hellen Essig mit 1TL Zucker und 1 Prise Salz verrühren. Die **Zwiebel** schälen, halbieren und in feine Streifen schneiden. Mit der Essigmischung vermengen und ziehen lassen.

2

2. Gemüse schneiden

Die **½ der Chiliflocken** (oder mehr nach Geschmack, siehe Schritt 6) mit 1-2EL warmem Wasser verrühren. 2 Knoblauchzehen schälen und fein würfeln oder durch eine Knoblauchpresse drücken. Die **Paprika** vierteln, entkernen und in kleine Stücke schneiden, die **Tomaten** ebenfalls in kleine Stücke schneiden.

3

3. Hack & Gemüse braten

Das **vegane Hack**, die **Paprika**, die **Tomaten** und die **Chiliflocken** in einem mittelgroßen Topf mit 1TL Olivenöl und 1 kräftigen Prise Salz bei mittlerer bis starker Hitze 4-6Min. anbraten. In den letzten ca. 30Sek. den Knoblauch zugeben und kurz duftend mitbraten, dann alles aus dem Topf nehmen und beiseitestellen.

4

4. Reis kochen

Im gleichen Topf 300ml leicht gesalzenes Wasser zum Kochen bringen. Den **Reis** in einem Sieb kalt abspülen, bis das Wasser klar bleibt. Sobald das Wasser kocht, den **Reis** hineingeben und abgedeckt bei niedrigster Hitze 12-14Min. kochen, bis das Wasser aufgesogen und der **Reis** gar ist. Noch ca. 5Min. ohne Hitzezufuhr ziehen lassen.

5

5. Anrichten & servieren

Die **Hackmischung** und den **Käse** gründlich mit dem **Reis** vermengen. Die **Zwiebeln** abgießen. Den **Reistopf** mit den **Zwiebeln** garniert servieren.

6

6. Weniger ist mehr?

Zur besseren Dosierung der Schärfe starte zunächst mit der ½ der Chiliflocken, probiere und gib nach Geschmack mehr dazu. Falls die Schärfetoleranz aller Mitessenden unterschiedlich ist, wird einfach individuell auf dem Teller nachgewürzt.