

Hackfleisch Lauch Suppe mit Reis



Foto und Rezept von Elvira Preiß

Zutaten:

1 Zwiebel
500 g Hackfleisch
1 Paprika in Streifen
3 Stangen Lauch im Multi in Ringe schneiden
1 Tasse Reis
1 ltr. Brühe
Saure Sahne
Schmelzkäse
Gewürze

Zubereitung:

1 Zwiebel würfeln und in 1 Essl. Öl in der CC auf 140 Grad andünsten (Kochröhrelement).

Hackfleisch zugeben und anbraten.

Lauch und Paprika zufügen und noch kurz mitdünsten.

Dann mit der Brühe ablöschen und Gewürze zugeben, Salz Pfeffer

evtl. Chinagewürz wer mag.

Den Reis zugeben und das ganze 30 Minuten auf 90 bis 100 Grad köcheln .

Schmelzkäse und saure Sahne zufügen verrühren und noch mal kurz kochen.