

Menu zum Nationalen Allergietag am 22. März 2018

RINDSGEHACKTES mit REIS und APFELMUS

Vor- und Zubereitungszeit circa 40 bis 50 Minuten

Rezept für 4 Personen (Nährwert pro Portion: circa 950 kcal)

Rindsgehacktes

500 g	Rindsgehacktes	
1 St	kleine Zwiebel	klein hacken
1 St	Rüebli	in kleine Würfel (Brunoise) schneiden
3 EL	Tomatenpürée	
40 g	Braune Bratensauce, geeignet	Bratensaucenpulver mit kaltem Wasser anrühren
2 EL	Rapsöl	
500 ml	Wasser	
	Salz und Pfeffer	Rindsgehacktes im Öl portionsweise anbraten und mit einem Holzlöffel oder dem Schwingbesen verrühren, herausnehmen. Anschliessend das Gemüse in der gleichen Pfanne dünsten, Tomatenpürée hinzufügen, kurz mitdünsten. Mit Bratensauce ablöschen und das Fleisch beigegeben, zugedeckt ca. 30 Min. köcheln lassen. Zum Schluss mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Reis

200 g	Parboiled Reis	
5 g	Jodiertes Speisesalz	in ausreichend Wasser nach Packungsangabe kochen, abschütten und abtropfen lassen

Apfelmus*

500 g	Kochäpfel (alte Sorte)	
Saft	einer halben Zitrone	in 1 ½ Liter Wasser weichkochen und anschliessend passieren oder stampfen

Das Rindsgehackte mit dem Reis und Apfelmus schön auf einem Teller anrichten.

menuandmore und aha! Allergiezentrum Schweiz wünschen „En Guete“!

** Falls Sie gekochte Äpfel nicht vertragen, können Sie einen anderen Kompott kochen oder das Apfelmus durch eine verträgliche Gemüsebeilage ersetzen.*