

Serbisches Reisfleisch



Menge	Zutat	Zubereitung
300g	Putenfleisch	klein würfeln und in
2 EL	Öl	goldbraun anbraten.
1	Zwiebel	würfeln
2 EL	Tomatenmark	zufügen und mit
850 ml	Wasser	aufgießen.
250 g	Reis	einstreuen und bei geringer Hitze quellen lassen.
1 Dose	gehackte Tomaten	zufügen
2	Paprikaschoten	würfeln und zugeben
200 g	Gemüse nach Saison	putzen, waschen, würfeln und zugeben. Mitgaren. Mit
	Brühe	
	Salz, Pfeffer	
	Thymian, Paprikapulver	abschmecken.

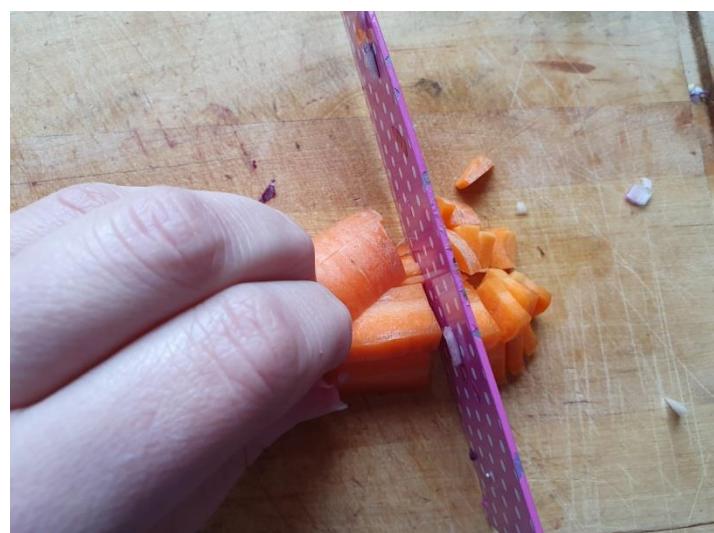
Tipp: Tomatisierter Reis, würzige Paprika und gebratenes Kalbsgulasch – serbisches Reisfleisch ist ein typisches Gericht der Balkanküche und vereint alles, wonach Liebhaber rustikaler Genüsse verlangen. Einfach zuzubereitend, ob als deftiges Mittag- oder wärmendes Abendessen passt zu jeder Gelegenheit.



FL EG S. Ferschl/ B. Reil

Serbisches Reisfleisch

1. Lebensmittel vorbereiten
2. Zutaten schneiden: Zwiebel, Fleisch, Gemüse



FL EG S. Ferschl/ B. Reil

3. Öl in einem Topf erhitzen.



4. Fleisch anbraten



Wann ist Fleisch fertig angebraten?



FL EG S. Ferschl/ B. Reil

5. Erst Zwiebel mit andünsten.



6. Dann Gemüse zugeben.



7. Reis zugeben.



8. Tomatenprodukte zugeben.

FL EG S. Ferschl/ B. Reil

9. Zügig aufgießen und umrühren.



10. 15- 20 Minuten köcheln lassen.



11. Würzen & Abschmecken.



12. Anrichten & Garnieren.



FL EG S. Ferschl/ B. Reil

Planung:

1. Arbeitsmittel & -geräte vorbereiten
2. Zutaten vorbereiten
3. Öl erhitzen und Fleisch anbraten
4. Restliche Zutaten zufügen und anbraten
5. Tomatenprodukte zugeben
6. Aufgießen
7. 15 – 20 Minuten köcheln lassen, gelegentlich umrühren
8. Würzen und Abschmecken
9. Anrichten und Garnieren



FL EG S. Ferschl/ B. Reil



FLEISCH

Fleisch ist ein leicht verderbliches Lebensmittel. Die Haltbarkeit beträgt nur wenige Tage. Bei Hackfleisch sind es sogar nur max. 24 Stunden, da dies zerkleinert ist ist die Oberfläche für größer. Hier können sich mehr Bakterien ansammeln und sich auch vermehren.

Fleisch gehört immer in den Kühlschrank. Am Besten befreist du es aus seiner Plastikverpackung, legst es in eine Glas- oder Porzellanschüssel (diese sind am besten zum reinigen) und deckst es mit einem Teller ab. Und so stellst du es bis du es brauchst in den Kühlschrank.

FL EG S. Ferschl/ B. Reil

Alle Arbeitsgeräte wie Messer, Brett oder ähnliches müssen nach der Benutzung gründlich und heiß gereinigt werden.

Wenn du dich daran hältst, kann dir nichts passieren.



FL EG S. Ferschl/ B. Reil



Kontrollfragen: FLEISCH

1. Wie lange ist Fleisch haltbar?

2. Warum verdirt Hackfleisch schneller als anderes Fleisch?

3. Wo lagerst du Fleisch am besten?

4. Wie lagerst du Fleisch am sinnvollsten?

5. Aus welchem Material bestehen die Arbeitsgeräte die mit Fleisch in Berührung kommen am sinnvollsten?

FL EG S. Ferschl/ B. Reil