

schnell + einfach

Betty Bossi

Selleriereis mit Rindsplätzli

Fitnesssteller mit Knusperfaktor



Vor- und zubereiten: ca. 30 Min.

800 g Sellerie
8 dl Bouillon
250 g Trockenreis

1 Bund glattblättrige Petersilie
Salz, Pfeffer

4 EL Haselnüsse
4 Rindschuftplätzli
(je ca. 120 g)
1 EL Olivenöl
¾ TL Salz
wenig Pfeffer

Portion: 486 kcal, F 13 g, Kh 55 g, E 36 g

FIT

1. SCHRITT



Sellerie grob reiben. **Bouillon** aufkochen, Sellerie und **Reis** begeben, zugedeckt bei kleiner Hitze ca. 20 Min. köcheln, bis alle Flüssigkeit aufgesogen ist.

3. SCHRITT



Nüsse grob hacken, **Plätzli** darin wenden und im heissen **Öl** beidseitig je ca. 2 Min. braten, würzen, mit dem Selleriereis anrichten.

2. SCHRITT



Petersilie grob schneiden, unter den Reis mischen, würzen.

Miele

Feines vom Miele Kochfeld
Miele. Immer Besser.