

# Selleriereis mit Rindsplätzli

Fitnesssteller mit Knusperfaktor



**Vor- und zubereiten:** ca. 30 Min.

**800g Sellerie**

**8 dl Bouillon**

**250g Trockenreis**

**1 Bund glattblättrige Petersilie**  
**Salz, Pfeffer**

**4 EL Haselnüsse**

**4 Rindshuftplätzli**  
(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** beigeben, 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.