

# Rinderbouillon mit Reis und Rumpsteak (Reisdiät)

Diät

Vorbereitungszeit: 30 Minuten } 1 Stunde  
Zubereitungszeit: 30 Minuten

ZUTATEN für ... Personen		4	6
Rinderbrühe (Instant)	l	1	2
Reis	g	100	200
Möhren	g	100	200
Frühlingszwiebeln	g	50	100
Champignons	g	100	200
Öl	TL	2	4
Salz und Pfeffer			
Rumpsteak ohne Fettrand	g	100	200
Petersilie, glatt	Bund	½	1

## VORBEREITEN:

1. Instantbrühe zum Kochen bringen und anschließend Reis darin 20 Minuten leise kochen lassen.
2. Möhren und Frühlingszwiebeln in Ringe schneiden.
3. Champignons blättrig schneiden.
4. Petersilie hacken.

## ZUBEREITUNG:

1. Gemüse in Öl kurz andünsten und 5 Minuten vor Ende der Reiskochzeit in die Bouillon geben.
2. Bouillon mit Pfeffer und Salz abschmecken.
3. Rumpsteak in dünne Streifen schneiden. Auf Teller verteilen. Heiße Reis - Bouillon darüber geben und mit Petersilie bestreuen.
4. Sofort servieren.