



Das Druckwunder kocht: Köstliches Reisfleisch

Zutaten

500g Schweinefleisch
200g Langkornreis
2 Zwiebeln
2 EL Tomatenmark (oder Ketchup)
400ml Gemüsesuppe
2-3 Tomaten
1 Paprikaschote (grün)
Knoblauchpulver
1 TL Majoran oder etwas frischen Majoran
1 EL Paprikapulver
Salz und Pfeffer

Zubereitung

Als erstes die Gemüsesuppe zubereiten. Ob mit frischem Gemüse oder einem Würfel ist Geschmackssache. Während kannst du das Fleisch in kleine Würfel schneiden. Die Zwiebel, die Paprikaschote und die Tomaten ebenfalls klein schneiden. Den Saft der Tomaten für später auffangen.

Den Reis in einem Sieb gut waschen. Das gilt immer wenn Reis ins Druckwunder kommt.

Das Fleisch, den Reis, die Zwiebeln, Tomaten, Tomatenmark, den Paprika und die Gewürze ins Druckwunder geben. Gut vermischen und mit Gemüsesuppe und dem Tomatensaft aufgießen. Es ist darauf zu achten dass alle Zutaten mit der Suppe bedeckt sind.

Jetzt geht es los. Das Druckwunder gut verschließen und in der Mikrowelle bei 800W 30Min. garen. Anschließend das Druckwunder in der Mikrowelle noch 10 Minuten rasten lassen, bis das Druckanzeigeventil unten ist.

Hinweis

Drücke das Ventil keinesfalls mit einem Finger oder dem Löffel nach unten. Es entweicht heißer Dampf.

Weitere Druckwunder
Rezepte findest du hier:



[www.martins-web.at/
tupperware-druckwunder-
rezepte/](http://www.martins-web.at/tupperware-druckwunder-rezepte/)

Homepage:

www.martins-web.at

Instagram:

[@martins_web_at](https://www.instagram.com/martins_web_at)

Facebook:

[martinswebat](https://www.facebook.com/martinswebat)

Pinterest:

[martinswebat](https://www.pinterest.com/martinswebat)