

Zucchini-Hackfleisch-Pfanne mit Hirtenkäse-Bröseln und Reis

Family 30 – 40 Minuten • 843 kcal • Tag 2 kochen

24



gemischtes Hackfleisch



Zucchini



Hirtenkäse



rote Zwiebel



Knoblauchzehe



Paprikapulver edelsüß



Tomatensugo



Basmatireis



Rinderbrühe



- Ohne künstliche Farbstoffe
- Ohne künstliche Aromen
- Ohne hinzugefügte Glutamate

Los geht's

Wasche Gemüse und Kräuter ab.

Basiszutaten

Wasser*, Öl*, Salz*, Pfeffer*

Kochutensilien

1 große Pfanne und 1 kleinen Topf mit Deckel

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
gemischtes Hackfleisch	250 g	375 g	500 g
Zucchini NL ES MA	1	2	2
Hirtenkäse 7)	100 g	150 g	200 g
rote Zwiebel DE NL EG	1	1	2
Knoblauchzehen ES	0,5**	0,5**	1
Paprikapulver edelsüß	1 g**	2 g	2 g
Tomatensugo 14)	300 g	500 g	600 g
Basmatireis	150 g	225 g	300 g
Rinderbrühe	4 g	6 g	8 g

**Beachte die benötigte Menge. Die gelieferte Menge in Deiner Box weicht hiervon ab und es bleibt etwas übrig

Durchschnittliche Nährwerte pro

(Berechnet auf Grundlage der angegebenen Ausgangszutaten.)

	100 g	Portion (ca. 740 g)
Brennwert	480 kJ/115 kcal	3527 kJ/843 kcal
Fett	5,35 g	39,32 g
- davon ges. Fettsäuren	2,06 g	15,13 g
Kohlenhydrate	10,47 g	76,89 g
- davon Zucker	2,15 g	15,77 g
Eiweiß	5,97 g	43,85 g
Salz	0,763 g	5,606 g

Bitte beachte, dass die Nährwertangaben auf der Rezeptkarte aufgrund natürlicher Schwankungen und kurzfristiger Produktänderungen abweichen können. Maßgeblich sind allein die Nährwertinformationen auf den Produktverpackungen.

Allergene: 7) Milch (einschließlich Laktose)

14) Schwefeldioxide und Sulfite

(Bitte beachte weitere Informationen zu Allergenen und möglichen Spuren von Allergenen auf der Zutatenverpackung!)

Ursprungsländer: **DE:** Deutschland **NL:** Niederlande **EG:** Ägypten **ES:** Spanien **MA:** Marokko



Reis kochen

Erhitze 300 ml [450 ml | 600 ml] **Wasser** im Wasserkocher.

In einen kleinen Topf mit Deckel 300 ml [450 ml | 600 ml] heißes **Wasser*** füllen, **salzen*** und aufkochen lassen.

Reis zugeben und bei niedriger Hitze 15 Min. abgedeckt köcheln lassen. Anschließend vom Herd nehmen und abgedeckt 10 Min. ziehen lassen.



Gemüse schneiden

Zwiebel halbieren und in feine Streifen schneiden.

Knoblauch fein hacken.

Zucchini längs halbieren und in 1 cm Halbmonde schneiden.



Fleisch anbraten

In einer großen Pfanne 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl*** erhitzen. **Hackfleisch**, **Zwiebel** und **Knoblauch** darin ca. 3 Min. scharf anbraten.

Tipp: Benutze 2 Pfannen für 4 Personen.



Soße vollenden

Zucchini und **Paprikapulver** in die Pfanne geben und weitere 3 Min. anbraten. Danach **Pfanneninhalt** mit **Tomatensugo** und 50 ml [75 ml | 100 ml] **Wasser*** ablöschen.

Rinderbrühpulver hineingeben, verrühren und offen für 5 Min. köcheln lassen, bis die **Soße** dick genug und die **Zucchini** weich ist. Dabei gelegentlich umrühren.

Mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



Topping

Hirtenkäse mit den Händen zerbröseln.



Anrichten

Reis mit einer Gabel ein wenig auflockern und mit der **Zucchini-Hackfleisch-Pfanne** auf Teller verteilen. Mit **Hirtenkäse** toppen.

Guten Appetit!

Für mehr Essensfreu(n)de:
Lade Deine Freunde jetzt mit
einem frischen Einstiegsrabatt von
mind. 54,99 € ein!
<http://www.hellofresh.de/freunde>

