

# Paprika-Rinderhack-Pfanne

## dazu Spinat-Reis

Family Thermomix kocht • 691 kcal • Tag 2 kochen

3



Rinderbrühe



Gewürzmischung „Hello Paprika“



rote Spitzpaprika



grüne Paprika



Kochsahne



Knoblauchzehe



Frühlingszwiebel



Basmatireis



Babypinac



Rinderhackfleisch



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

thermomix

⏱ 20 [20 | 25] Min.

🕒 30 [30 | 35] Min.

# Los geht's

Wasche das Gemüse ab.

## Basiszutaten aus Deiner Küche\*

Wasser\*, Pfeffer\*, Salz\*, Öl\*

## Kochutensilien

Thermomix®, 1 große Pfanne und 1 große Schüssel

## Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Rinderbrühe	4 g	6 g	8 g
Gewürzmischung „Hello Paprika“	4 g	6 g	8 g
rote Spitzpaprika <b>NL   ES   MA</b>	1	2	2
grüne Paprika <b>NL   ES</b>	1	1	2
Kochsahne <b>7)</b>	150 g	200 g	300 g
Knoblauchzehe <b>ES</b>	0,5**	0,75**	1
Frühlingszwiebel <b>DE   NL   MA</b>	2	3	4
Basmatireis	150 g	225 g	300 g
Babyspinat	50 g	75 g	100 g
Rinderhackfleisch	200 g	300 g	400 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. 630 g)
Brennwert	458 kJ/110 kcal	2890 kJ/691 kcal
Fett	4,89 g	30,86 g
– davon ges. Fettsäuren	2,52 g	15,87 g
Kohlenhydrate	11,48 g	72,46 g
– davon Zucker	1,84 g	11,60 g
Eiweiß	4,65 g	29,33 g
Salz	0,331 g	2,088 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)

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

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



## Zu Beginn

**Knoblauch** abziehen, in den Mixtopf geben, **3 Sek./Stufe 8** zerkleinern und in eine große Pfanne umfüllen.

Damit genügend Garschlitze frei bleiben, Rühraufsatz in den Varoma-Behälter legen.

**Babyspinat** in den Varoma-Behälter geben und Varoma verschließen.



## Weiter dampfgaren

Varoma abnehmen, Gareinsatz mit dem Spatel herausnehmen und **Reis** abgedeckt 3 Min. ziehen lassen.



## Vorgaren

**Reis** in den Gareinsatz geben und mit kaltem **Wasser** spülen. Gareinsatz in den Mixtopf einsetzen, 1.200 g **Wasser\*** und 1,5 TL **Salz\*** über den **Reis** in den Mixtopf zugeben, Varoma aufsetzen und **17 Min./Varoma/Stufe 1** dampfgaren.

Währenddessen **Paprika** halbieren, entkernen und in ca. 1 cm dicke Streifen schneiden.

Weißen und grünen Teil der **Frühlingszwiebel** getrennt voneinander in feine Ringe schneiden und mit der Zubereitung fortfahren.



## Reis vollenden

Nach der Ziehzeit **Reis** in eine große Schüssel umfüllen und mit einer Gabel auflockern.

**Babyspinat** aus dem Varoma zum **Reis** geben und unterheben **Hackfleischpfanne** eventuell nochmal erwärmen.

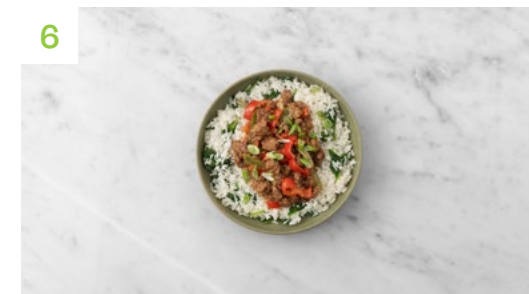


## In der Pfanne

1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl\*** in die Pfanne zum zerkleinerten **Knoblauch** geben und erhitzen. **Hackfleisch**, **Paprikastreifen** und weiße **Frühlingszwiebelringe** in die heiße Pfanne zugeben und für ca. 3 Min. scharf anbraten.

**Tipp:** Benutze 2 Pfannen für 4 Personen.

**Pfanneninhalt** mit „Hello Paprika“, **Rinderbrühe**, **Kochsahne** und 50 ml [75 ml | 100 ml] **Wasser\*** ablöschen und offen für 2 – 3 Min. kochen lassen, bis die **Soße** sämig genug ist. Gelegentlich umrühren und mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** abschmecken.



## Anrichten

**Hackfleischpfanne** und **Reis** auf Teller verteilen und mit grünen **Frühlingszwiebelringen** garnieren.

**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>

