



Gratinierter Rinderhack-Reis-Auflauf mit Mozzarella, Zucchini und frischem Salat

High Protein Family Thermomix kocht • 798 kcal • Tag 2 kochen



Rinderhackfleisch



Basmatireis



Mozzarella



Zucchini



Salatherz (Romana)



Karotte



Zwiebel



Gewürzmischung
„Hello Patatas“



geriebener Thymian



Hühnerbrühe



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

thermomix

20 [20 | 25] Min.

30 [30 | 30] Min.

Los geht's

Wasche das Gemüse ab.

Basiszutaten aus Deiner Küche*

Salz*, Pfeffer*, Essig*, Olivenöl*, Wasser*, Öl*

Kochutensilien

Thermomix®, 1 großer Topf, 1 große Schüssel und 1 Auflaufform

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Rinderhackfleisch	200 g	300 g	400 g
Basmatireis	150 g	225 g	300 g
Mozzarella 7)	1	2	2
Zucchini NL ES MA	1	1,5**	2
Salatherz (Romana) DE	1	2	2
Karotte DE NL DK	1	2	2
Zwiebel DE NL NZ	1	2	2
Gewürzmischung „Hello Patatas“	4 g	6 g	8 g
geriebener Thymian	1 g	2 g	2 g
Hühnerbrühe	6 g	8 g	12 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. 710 g)
Brennwert	470 kJ/112 kcal	3340 kJ/798 kcal
Fett	5,58 g	39,62 g
– davon ges. Fettsäuren	2,35 g	16,73 g
Kohlenhydrate	9,86 g	70,07 g
– davon Zucker	1,44 g	10,24 g
Eiweiß	5,51 g	39,17 g
Salz	0,408 g	2,897 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 NZ: Neuseeland DK: Dänemark ES: Spanien MA: Marokko



Zu Beginn

Zwiebel abziehen und halbieren.

Zwiebel in den Mixtopf geben, **5 Sek./Stufe 5** zerkleinern und in einen großen Topf umfüllen.

Zucchini längs halbieren, in 1 cm Halbmonde schneiden und in den Varoma-Behälter geben.

Varoma verschließen.



Dampfgaren

Reis in den Gareinsatz geben und mit kaltem **Wasser** spülen. Gareinsatz in den Mixtopf einsetzen, 1,5 TL **Salz***, 5 g **Öl*** und 1.200 g **Wasser*** über den **Reis** in den Mixtopf zugeben.

Varoma aufsetzen und **17 Min./Varoma/Stufe 1** dampfgaren.

Währenddessen **Romanasalat** in 2 cm Streifen schneiden und in eine große Schüssel geben.

Karotte schälen und in grobe Stücke schneiden.



Fleisch anbraten

1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Olivenöl*** in den großen Topf zu den **Zwiebeln** geben und erhitzen.

Rinderhackfleisch zugeben und zusammen darin 3 – 4 Min. anbraten.

Hühnerbrühpulver, „**Hello Patatas**“ und gerebelten **Thymian** hinzufügen, 1 Min. anschwitzen. Topf von der Hitze nehmen.

Den Ofen auf der Grillfunktion bei 250 °C vorheizen.

Nach der Dampfgarzeit, Varoma abnehmen und Gareinsatz mit dem Spatel herausnehmen.



Ab in den Ofen!

Zucchini, **Reis** und 50 g [75 g | 100 g] **Garflüssigkeit*** in den Topf zum gebratenen **Hackfleisch** geben, alles vorsichtig vermischen und mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken. **Hackfleisch-Mix** in eine große Auflaufform umfüllen.

Tipp: Benutze für 4 Personen entweder 2 Auflaufformen oder eine größere.

Mozzarella darüber zupfen und 2 – 3 Min. im Ofen backen, bis der **Mozzarella** geschmolzen und goldbraun ist.



Salat fertigstellen

Mixtopf leeren, kalt spülen und trocknen.

Karotten, 10 g [15 g | 20 g] **Olivenöl***, 1 TL [1,5 TL | 2 TL] **Essig*** und 10 g [15 g | 20 g] **Wasser***, **Salz*** und **Pfeffer*** in den Mixtopf geben und **5 Sek./Stufe 5** zerkleinern.

Karotten zum **Salat** in die Schüssel geben und unterheben. Mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



Anrichten

Hack-Reis Auflauf vorsichtig auf Teller verteilen und mit **Salat** servieren.

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>

