



# PAPRIKA-HACKFLEISCH-PFANNE

mit buttrigem Porree-Reis und Schnittlauch

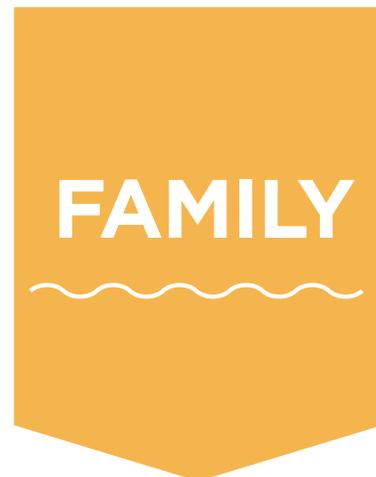


Aufgrund der aktuellen Situation kann es verstärkt zu Zutatenänderungen in unseren Rezepten kommen.

Bitte beachte daher folgendes:

- Prüfe immer die Allergene, mögliche Spuren von Allergenen sowie bei Bedarf (z.B. Diabetes) mögliche Abweichungen des Zuckergehalts auf der Zutatenverpackung.
- Wenn in Deinem Rezept eine Zutat fehlt oder durch eine andere ersetzt wurde, findest Du die aktualisierte Version des Rezepts mit Zubereitungsschritten sowie aktuellen Nährwerten, Allergenen und Produktinformationen unter [www.hellofresh.de/menus/2020-W18](http://www.hellofresh.de/menus/2020-W18)

Vielen Dank für Dein Verständnis!



- Rinderhackfleisch
- Rinderbrühe
- Gewürzmischung „Paprikagewürz“
- Paprika
- Kochsahne
- rote Zwiebel
- Knoblauchzehe
- Schnittlauch
- Jasminreis
- Porree
- Butter

## Marcos Tipps für Kids



Wenn Ihr Eure Kinder mit in das Kochgeschehen einbinden möchtet, lasst sie Euch doch beim Gemüse-Schnippeln helfen.



30-40 Minuten (je nach Personenanzahl)

Stufe 1

Tag 1-2 kochen

5

# LOS GEHT'S

Wascht Eure Hände vor dem Kochen mindestens 20 Sekunden gründlich mit Seife.  
Wascht **Gemüse** und **Kräuter** ab.  
Zum Kochen benötigt Ihr **1 große Pfanne** und **1 kleinen Topf** mit **Deckel**.



## 1 KLEINE VORBEREITUNG

Erhitzt reichlich Wasser im **Wasserkocher**.

**Porree** halbieren und in 1 cm dicke Halbmonde schneiden.

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



## 2 REIS KOCHEN

**Reis, Porree** und **Butter** in den kleinen Topf hineinrühren und bei niedriger Hitze ca. 10 Min. abgedeckt köcheln lassen. Dann Topf vom Herd nehmen und mindestens 10 Min. abgedeckt ziehen lassen.



## 3 GEMÜSE SCHNEIDEN

**Zwiebel** abziehen, halbieren und in feine Streifen schneiden.

**Knoblauch** ebenfalls abziehen und fein hacken.

**Paprika** in 1 cm dicke Streifen schneiden.



## 4 FLEISCH ANBRATEN

1 EL [1½ EL | 2 EL] **Öl\*** in einer großen Pfanne (2 Pfannen für 4 Personen) erhitzen und **Hackfleisch** zusammen mit **Zwiebel**, **Paprika** und **Knoblauch** für 3 Min. scharf anbraten.



## 5 WEITER GEHT'S

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



## 6 ANRICHTEN

**Schnittlauch** in feine Röllchen schneiden. **Reis** mit einer Gabel ein wenig auflockern. **Hackfleischpfanne** und **Reis** auf Tellern verteilen und mit **Schnittlauchröllchen** garnieren.

**Guten Appetit!**

# 2-4 PERSONEN ZUTATEN

	2P	3P	4P
Rinderhackfleisch	300 g	450 g	600 g
Rinderbrühe	4 g	6 g	8 g
Gewürzmischung „Paprikagewürz“	4 g	6 g	8g
Paprika ES   NL   IL   BE	1	2	2
Kochsahne 5)	200 ml	300 ml	400 ml
rote Zwiebel NL	1	1	2
Knoblauchzehe ES	½	¾	1
Schnittlauch	10 g	10 g	10 g
Jasminreis	150 g	225 g	300 g
Porree DE	1	2	2
Butter 5)	10 g	20 g	20 g
heißes Wasser* für Schritt 1	300 ml	450 ml	600 ml
Öl* für Schritt 4	1 EL	1½ EL	2 EL
Wasser* für Schritt 5	50 ml	75 ml	100 ml
Salz*, Pfeffer*	nach Geschmack		

\* Gut, im Haus zu haben.  
☉ 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. 750 g)
Brennwert	538 kJ/129 kcal	4.042 kJ/966 kcal
Fett	7,31 g	54,87 g
– davon ges. Fettsäuren	3,46 g	25,95 g
Kohlenhydrate	10,34 g	77,62 g
– davon Zucker	1,96 g	14,74 g
Eiweiß	5,32 g	39,98 g
Salz	0,108 g	0,814 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

5) Milch

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

### URSPRUNGSLÄNDER

DE: Deutschland NL: Niederlande ES: Spanien BE: Belgien IL: Israel

Diese Rezeptkarte ist recycelbar und FSC®-zertifiziert (FSC®-STD-40-004).

Wir lieben Feedback! Ruf uns an oder schreib uns:

DE +49 (0) 30 224 03 04 59  
kundenservice@hellofresh.de  
AT +43 (0) 720 816 005  
kundenservice@hellofresh.at

2020 | KW 18 | 5 HelloFRESH