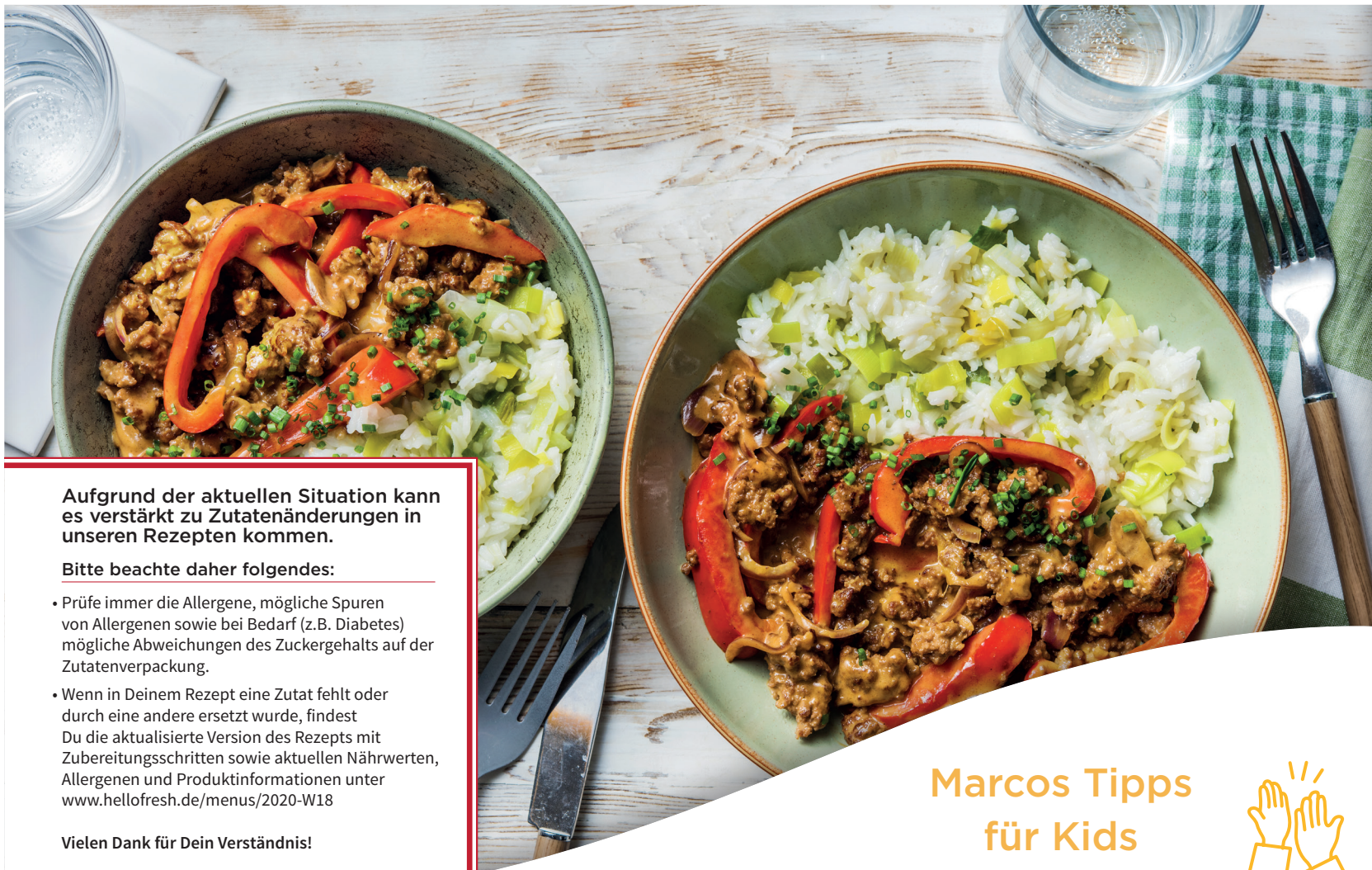




PAPRIKA-HACKFLEISCH-PFANNE

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

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 den Reis in den Gareinsatz füllen und mit Wasser spülen.

Je nachdem, wie alt sie sind, können sie Euch auch beim Paprika-Schneiden helfen.



20 [20 | 25] Min. 30 [30 | 35] Min.

Stufe 1 Thermomix kocht

Tag 1 - 2 kochen

LOS GEHT'S

Wasche Deine Hände vor dem Kochen mindestens 20 Sekunden gründlich mit Seife.
Wasche **Gemüse** und **Kräuter** ab.
Neben dem **Thermomix®** benötigst Du **1 große Pfanne** und **1 große Schüssel**.



1 ZU BEGINN

Knoblauch und **Zwiebel** abziehen, **Zwiebel** halbieren, beides in den Mixtopf geben, **5 Sek./Stufe 5** zerkleinern und in eine große Pfanne umfüllen.

Porree längs halbieren, gründlich waschen und in 1 cm dicke Halbmonde schneiden. **Porreehalbringe** auf den Varoma-Einlegeboden geben und diesen in den Varoma-Behälter einsetzen. Varoma verschließen.



4 WEITER DAMPFGAREN

Varoma abnehmen, Gareinsatz mit dem Spatel herausnehmen und **Reis** abgedeckt 5 Min. ziehen lassen. Varoma wieder aufsetzen und noch mal **5 Min./Varoma/Stufe 1** garen.



2 VORGAREN

Jasminreis in den Gareinsatz geben und mit kaltem Wasser spülen. Gareinsatz in den Mixtopf einsetzen, 1.200 g **Wasser***, 1½ TL **Salz*** und 5 g **Öl*** 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.

Schnittlauch in feine Röllchen schneiden und mit der Zubereitung fortfahren.



5 REIS VOLLENDEN

Nach der Ziehzeit **Reis** in eine große Schüssel umfüllen. **Porree** aus dem Varoma-Behälter und **Butter** zum **Reis** geben, unterheben und dabei den **Reis** auflockern.

Hackfleischpfanne eventuell wieder erwärmen.



3 IN DER PFANNE

1 EL [1½ EL | 2 EL] **Öl*** in die Pfanne zum **Zwiebel-Knoblauch-Mix** geben und erhitzen. **Hackfleisch** und **Paprikastreifen** in die heiße Pfanne zugeben und für ca. 3 Min. scharf anbraten. **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** sämig genug ist. Gelegentlich umrühren und mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



6 ANRICHTEN

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	8 g
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
Wasser* für Schritt 2		1.200 g	
Salz* für Schritt 2		1½ TL	
Öl* für Schritt 2		5 g	
Öl* für Schritt 3	1 EL	1½ EL	2 EL
Wasser* für Schritt 3	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.

DURCHSCHNITTICHE 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!)

URSPRUNGLÄNDER

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