

Paprika-Rinderhack-Pfanne

mit Porree-Reis und Schnittlauch

Family 30 – 40 Minuten • 3888 kJ/929 kcal • Tag 2 kochen

14



Simmentaler
Rinderhackfleisch



Rinderbrühe



Gewürzmischung
„Paprikagewürz“



rote Paprika



Kochsahne



rote Zwiebel



Knoblauchzehe



Schnittlauch



Jasminreis



Porree



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

Gut im Haus zu haben

Wasser*, Öl*, Pfeffer*, Salz*

Los geht's

Wasche Gemüse und Kräuter ab.

Was Du benötigst

1 große Pfanne, 1 Messbecher und 1 kleinen Topf mit Deckel

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Simmentaler Rinderhackfleisch	300 g	450 g	600 g
Rinderbrühe	4 g	6 g	8 g
Gewürzmischung „Paprikagewürz“	4 g	6 g	8 g
rote Paprika NL BE ES	1	2	2
Kochsahne 7)	200 g	300 g**	400 g
rote Zwiebel DE NL EG	1	1	2
Knoblauchzehe ES	0,5**	0,75**	1
Schnittlauch	10 g	10 g	10 g
Jasminreis	150 g	225 g	300 g
Porree NL BE DE	1	1	2
Wasser*, Öl*	Angaben im Text		
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	521 kJ/125 kcal	3888 kJ/929 kcal
Fett	6,92 g	51,61 g
– davon ges. Fettsäuren	3,36 g	25,08 g
Kohlenhydrate	10,28 g	76,68 g
– davon Zucker	2,09 g	15,61 g
Eiweiß	5,33 g	39,73 g
Salz	0,223 g	1,666 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 **EG:** Ägypten **BE:** Belgien **ES:** Spanien



Kleine Vorbereitung

Erhitze reichlich **Wasser** im Wasserkocher.

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

Porree längs halbieren, unter fließendem Wasser gut abspülen und in 1 cm dicke Halbmonde schneiden.



Reis kochen

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



Gemüse schneiden

Zwiebel abziehen, halbieren und in feine Streifen schneiden.

Knoblauch ebenfalls abziehen und fein hacken.

Paprika halbieren, Kerngehäuse entfernen und **Paprika** in ca. 1 cm breite Streifen schneiden.



Fleisch anbraten

1 EL [1,5 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.



Weiter geht's

Pfanneninhalt mit **Gewürzmischung** „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.



Anrichten

Schnittlauch in feine Röllchen schneiden.

Reis mit einer Gabel ein wenig auflockern.

Hackfleischpfanne und **Reis** auf Teller verteilen und mit **Schnittlauchröllchen** 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>

