

Paprika-Rinderhack-Pfanne

dazu Porree-Reis

Family Viel Gemüse 30 – 40 Minuten • 782 kcal • Tag 2 kochen

14



Rinderbrühe



Gewürzmischung „Hello Paprika“



rote Paprika



grüne Paprika



Kochsahne



Knoblauchzehe



Frühlingszwiebel



Jasminreis



Porree



Rinderhackfleisch



- 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 Sieb, 1 Messbecher und
1 kleinen Topf mit Deckel

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Rinderbrühe	4 g	6 g	8 g
Gewürzmischung „Hello Paprika“	4 g	6 g	8 g
rote Paprika NL ES	1	2	2
grüne Paprika NL ES	1	1	2
Kochsahne 7)	150 g	225 g**	300 g
Knoblauchzehe ES	0,5**	0,75**	1
Frühlingszwiebel DE EG MA IT	2	3	4
Jasminreis	150 g	225 g	300 g
Porree NL BE	1	1	2
Rinderhackfleisch	200 g	300 g	400 g
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	436 kJ/104 kcal	3274 kJ/782 kcal
Fett	5,08 g	38,15 g
– davon ges. Fettsäuren	2,38 g	17,87 g
Kohlenhydrate	10,43 g	78,35 g
– davon Zucker	2,30 g	17,29 g
Eiweiß	4,18 g	31,37 g
Salz	0,289 g	2,168 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 **EG:** Ägypten **MA:** Marokko **IT:** Italien **BE:** Belgien



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.

Reis in einem Sieb mit kaltem **Wasser** so lange abspülen, bis dieses klar hindurchfließt.

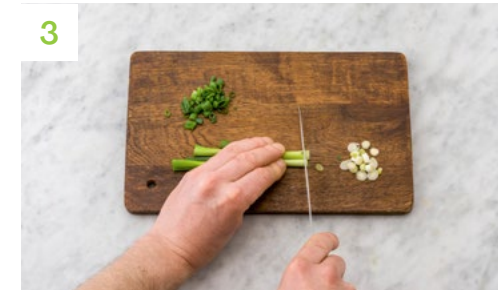
Porree längs halbieren, unter fließendem **Wasser** gut abspülen und in 1 cm dicke Halbmonde schneiden.



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

Weißes und grünes Teil der **Frühlingszwiebel** getrennt voneinander in feine Ringe schneiden.

Knoblauch abziehen und fein hacken.

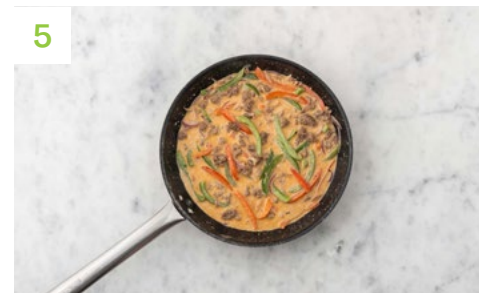
Paprika halbieren, Kerngehäuse entfernen und **Paprika** in ca. 1 cm breite Streifen schneiden.



Fleisch anbraten

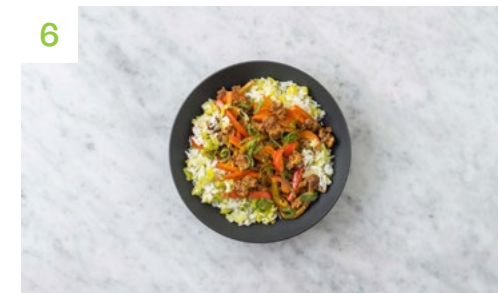
1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl*** in einer großen Pfanne erhitzen und **Hackfleisch** zusammen mit dem weißer Teil der **Frühlingszwiebel**, **Paprika** und **Knoblauch** für 3 Min. scharf anbraten.

Tipp: Benutze 2 Pfannen für 4 Personen.



Weiter geht's

Pfanneneinhalt mit „**Hello Paprika**“, **Rinderbrühpulver**, **Kochsahne** und 50 ml [75 ml | 100 ml] **Wasser*** ablöschen und offen für 2 – 3 Min. kochen lassen, bis die **Soße** dick genug ist. Umrühren und mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



Anrichten

Reis mit einer Gabel ein wenig auflockern.

Hackfleischpfanne und **Reis** auf Teller verteilen und mit restlicher **Frühlingszwiebel** 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>

