

# 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 <b>NL   ES</b>	1	2	2
grüne Paprika <b>NL   ES</b>	1	1	2
Kochsahne <b>7)</b>	150 g	225 g**	300 g
Knoblauchzehe <b>ES</b>	0,5**	0,75**	1
Frühlingszwiebel <b>DE   EG   MA   IT</b>	2	3	4
Jasminreis	150 g	225 g	300 g
Porree <b>NL   BE</b>	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>

