

Rinderhackbällchen-Pfanne mit Paprikagemüse dazu Reis und Petersilie

Family Thermomix kocht • 730 kcal • Tag 2 kochen

14



Rinderhackfleisch



mittelscharfer Senf



rote Paprika



Tomatenmark



Worcester Sauce



rote Zwiebel



Gewürzmischung
„Hello Paprika“



Gemüsebrühe



Basmatireis



Blütenhonig



Oregano



Petersilie



Semmelbrösel



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

Los geht's

Wasche Gemüse und Kräuter ab.

Basiszutaten

Wasser*, Öl*, Salz*, Pfeffer*

Kochutensilien

Thermomix®, 1 kleine Schüssel, 1 große Schüssel, 1 hohes Rührgefäß, Backpapier und 1 große Pfanne

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Rinderhackfleisch	200 g	300 g	400 g
mittelscharfer Senf 9)	10 ml	20 ml	20 ml
rote Paprika NL ES	2	3	4
Tomatenmark	35 g**	52,5 g**	70 g
Worcester Sauce	8 ml	8 ml	16 ml
rote Zwiebel DE NL EG	1	1	2
Gewürzmischung „Hello Paprika“	6 g	8 g	10 g
Gemüsebrühe 10)	4 g	6 g	8 g
Basmatireis	150 g	225 g	300 g
Blütenhonig	8 g	15 g**	20 g
Oregano/Petersilie	10 g	10 g	10 g
Semmelbrösel 15)	30 g**	45 g**	60 g**

**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. 730 g)
Brennwert	416 kJ/100 kcal	3053 kJ/730 kcal
Fett	3,51 g	25,71 g
– davon ges. Fettsäuren	1,24 g	9,06 g
Kohlenhydrate	12,63 g	92,66 g
– davon Zucker	2,83 g	20,76 g
Eiweiß	4,04 g	29,60 g
Salz	0,687 g	5,042 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: **9)** Senf **10)** Sellerie **15)** Weizen

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

Ursprungsländer: **DE:** Deutschland **NL:** Niederlande **EG:** Ägypten **ES:** Spanien



Für die Soße

Petersilie mit Stielen in ca. 2 cm große Stücke schneiden, in den Mixtopf geben, **3 Sek./Stufe 8** zerkleinern und in eine kleine Schüssel umfüllen.

Blätter vom **Oregano** abzupfen.

Oreganoblättchen, die Hälfte [zwei Drittel | das ganze] **Tomatenmark**, **Gemüsebrühe**, **Worcester Sauce**, die Hälfte der **Gewürzmischung** „Hello Paprika“, 1 EL

[1,5 EL | 2 EL] **Honig** und 250 g [375 g | 500 g] **Wasser*** in den Mixtopf geben, **15 Sek./Stufe 6** vermischen und in ein hohes Rührgefäß umfüllen.



Schneiden & braten

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

Zwiebel abziehen, halbieren und in feine Streifen schneiden.

In einer großen Pfanne 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl*** erhitzen.

Zwiebelstreifen in die heiße Pfanne geben, kurz anbraten, dann die **Paprikastreifen** zugeben und 2 – 3 Min. mitbraten.



Für die Fleischbällchen

Hackfleisch, restliche **Gewürzmischung** „Hello Paprika“, 30 g [45 g | 60 g] **Semmelbrösel**, **Senf**, **Salz*** und **Pfeffer*** in den Mixtopf geben, **10 Sek./Stufe 5** vermengen und die **Fleischmasse** in eine große Schüssel umfüllen.

Varoma-Einlegeboden mit Backpapier belegen und dabei darauf achten, dass die seitlichen Garschlitzte frei bleiben.

Aus der **Hackmasse** 10 [15 | 20] **Bällchen** formen und auf dem Varoma-Einlegeboden verteilen. Diesen in den Varoma-Behälter einsetzen und Varoma verschließen.



Soße kochen

Gemüse mit der vorbereiteten **Soße** ablöschen, einmal aufkochen lassen und für weitere 6 – 8 Min. köcheln lassen, bis das **Gemüse** gar und die **Soße** dickflüssig genug ist.

Varoma abnehmen und Gareinsatz mit dem Spatel herausnehmen.

Fleischbällchen mit **Garsud** in die Pfanne zugeben, vermischen und kurz aufkochen lassen. **Soße** mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.

Tip: Wenn die Soße zu dickflüssig sein sollte, gib noch etwas Garflüssigkeit* dazu.



Dampfgaren

Jasminreis in den Gareinsatz geben und mit kaltem **Wasser*** spülen. Gareinsatz in den Mixtopf einsetzen, 1.200 g **Wasser***, 1,5 TL **Salz*** und 5 g **Öl*** zugeben. Varoma aufsetzen und **17 Min./Varoma/Stufe 1** garen.

Währenddessen mit dem Rezept fortfahren.



Anrichten

Jasminreis mit einer Gabel auflockern.

Reis auf Teller verteilen, **Rinderhackbällchen-Pfanne** dazu anrichten und mit zerkleinerter **Petersilie** bestreuen.

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>

