



ZUCCHINI-HACKFLEISCH-PFANNE

mit Jasminreis und Hirtenkäse

EASY ALLTAG



Rinderhackfleisch



Zucchini



Hirtenkäse



rote Zwiebel



Knoblauchzehe



gerebelter Oregano



edelsüßes Paprikapulver



stückige Tomaten



Jasminreis



Rinderbrühe

Mahl Zeit zum Genießen!



Unser Easy Alltag Rezept: würzige Zucchini-Hackfleisch-Pfanne. Innerhalb kürzester Zeit steht sie zusammen mit fluffigem Jasminreis und Hirtenkäse auf dem Familientisch. Wir wünschen guten Appetit!

30-40 Minuten (je nach Personenanzahl)

Stufe 2

Tag 1-2 kochen





MARCOS TIPPS FÜR KIDS

Falls Ihr Eure Kinder mit in das Kochgeschehen einbinden möchtet, lasst sie den **Reis** abspülen.

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



3 BRATEN

1½ EL [2 EL] **Öl*** in einer großen Pfanne (2 Pfannen für 4 Personen) erhitzen und **Hackfleisch** mit **Zwiebel** und **Knoblauch** für 3 Min. scharf anbraten.

LOS GEHT'S

Wascht das **Gemüse** ab.

Zum Kochen benötigt Ihr **1 große Pfanne, 1 Sieb** und **1 kleinen Topf**.



1 REIS KOCHEN

Erhitzt reichlich Wasser im **Wasserkocher**.

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

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

Reis hineinrühren und bei niedriger Hitze ca. 10 Min. abgedeckt köcheln lassen. Dann Topf vom Herd nehmen und mindestens 10 Min. abgedeckt ziehen lassen.



4 UND WEITER GEHT'S

Paprikapulver, Oregano und **Zucchini** mit in die Pfanne geben und weitere 3 Min. anbraten. Danach Pfanneninhalt mit **stückigen Tomaten** ablöschen, **Rinderbrühe** hineingeben und offen für 5 Min. kochen lassen, bis die **Soße** dick genug ist. Gelegentlich umrühren und mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



2 GEMÜSE SCHNEIDEN

Zwiebel halbieren, abziehen und in feine Streifen schneiden.

Knoblauch ebenfalls abziehen und fein hacken.

Enden der **Zucchini**s entfernen, **Zucchini**s halbieren und in 1 cm dicke Halbmonde schneiden.



5 REIS AUFLOCKERN

Reis mit einer Gabel ein wenig auflockern. **Hirtenkäse** trocken tupfen. **Zucchini-Hackfleisch-Pfanne** und **Reis** auf Tellern verteilen und **Hirtenkäse** über die **Zucchini-Hackfleisch-Pfanne** bröseln.

3 | 4 PERSONEN ZUTATEN

	3P	4P
Jasminreis	225 g	300 g
rote Zwiebel DE	1	2
Knoblauchzehe ES	½ ☞	1
Zucchini PL NL	2	3
Rinderhackfleisch	450 g	600 g
edelsüßes Paprikapulver	2 g	2 g
gerebelter Oregano	2 g	2 g
stückige Tomaten	1½ ☞	2
Rinderbrühe	6 g	8 g
Hirtenkäse 5)	150 g	200 g
Wasser* für Schritt 1	450 ml	600 ml
Öl* für Schritt 3	1½ EL	2 EL
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	453 kJ/108 kcal	3.558 kJ/851 kcal
Fett	5 g	37 g
– davon ges. Fettsäuren	2 g	16 g
Kohlenhydrate	10 g	77 g
– davon Zucker	2 g	13 g
Eiweiß	6 g	49 g
Salz	1 g	2 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!)

URSPRUNGSLÄNDER

DE: Deutschland PL: Polen NL: Niederlande ES: Spanien



Wir lieben Feedback! Ruf uns an oder schreib uns:

DE +49 (0) 30 568 39 568 | kundenservice@hellofresh.de
AT +43 (0) 720 816 005 | kundenservice@hellofresh.at