

# Zucchini-Hackfleisch-Pfanne mit Hirtenkäse-Bröseln und Reis

Family 30 – 40 Min. • 3674 kJ/878 kcal • Tag 2 kochen

24



gemischtes Hackfleisch



Zucchini



Hirtenkäse



rote Zwiebel



Knoblauchzehe



Basilikum



Paprikapulver edelsüß



Tomaten Sugo



Basmatireis



Rinderbrühe



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

Gut im Haus zu haben

Wasser\*, Öl\*, Salz\*, Pfeffer\*



# Los geht's

Wasche Gemüse und Kräuter ab.

Erhitze 350 ml [525 ml | 700 ml] Wasser im Wasserkocher.

## Was Du benötigst

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

## Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
gemischtes Hackfleisch	300 g	450 g	600 g
Zucchini <b>ES</b>   <b>NL</b>	1	2	2
Hirtenkäse <b>7</b>	100 g	150 g	200 g
rote Zwiebel <b>DE</b>   <b>NL</b>   <b>EG</b>	1	1	2
Knoblauchzehe <b>ES</b>	0,5**	0,5**	1
Basilikum	10 g	10 g	10 g
Paprikapulver edelsüß	1 g**	2 g	2 g
Tomaten Sugo <b>14</b>	300 g	500 g	600 g
Basmatireis	150 g	225 g	300 g
Rinderbrühe	4 g	6 g	8 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. 740 g)
Brennwert	497 kJ/119 kcal	3674 kJ/878 kcal
Fett	5,63 g	41,61 g
– davon ges. Fettsäuren	2,25 g	16,61 g
Kohlenhydrate	10,37 g	76,65 g
– davon Zucker	2,14 g	15,81 g
Eiweiß	6,49 g	48,00 g
Salz	0,682 g	5,040 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) **14** Schwefeldioxid und Sulfite

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

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



### 1 Reis kochen

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

In einen kleinen Topf 300 ml [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.



### 2 Gemüse schneiden

**Zwiebel** abziehen, halbieren und in feine Streifen schneiden.

**Knoblauch** ebenfalls abziehen und fein hacken.

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



### 3 Fleisch anbraten

1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl\*** in einer großen Pfanne erhitzen und **Hackfleisch** zusammen mit **Zwiebel** und **Knoblauch** für ca. 3 Min. scharf anbraten.

**Tipp:** Benutze 2 Pfannen für 4 Personen.



### 4 Soße vollenden

**Paprikapulver** und **Zucchini** mit in die Pfanne geben und weitere 3 Min. anbraten.

Danach **Pfanneninhalte** mit **Tomatensugo** und 50 ml [75 ml | 100 ml] **Wasser\*** ablöschen.

**Rinderbrühpulver** hineingeben, verrühren und offen für 5 Min. köcheln lassen, bis die **Soße** dick genug und die **Zucchini** weich ist.

Gelegentlich umrühren und mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** abschmecken.



### 5 Toppings

**Hirtenkäse** auspacken, trocken tupfen und mit den Händen zerbröseln.

**Basilikumblätter** in feine Streifen schneiden.



### 6 Anrichten

**Reis** mit einer Gabel ein wenig auflockern.

**Zucchini-Hackfleisch-Pfanne** und **Reis** auf Teller verteilen und mit **Hirtenkäse** und **Basilikum** toppen.

## Guten Appetit!

Für mehr Essensfreunde:  
Lade Deine Freunde jetzt mit  
einem frischen Einstiegsrabatt von  
mind. 54,99 € ein!  
<http://www.hellofresh.de/freunde>

