

# Tricolor-Quinoa-Pfanne mit Rinderhackfleisch

dazu Champignons, Porree und Joghurtdip

unter 650 Kalorien • 20 – 30 Minuten • 561 kcal • Tag 2 kochen

38



Rinderhackfleisch



Quinoa Tricolor



braune Champignons



Porree



Gemüsebrühpulver



rote Spitzpaprika



Knoblauchzehe



Tomatenmark



Gewürzmischung „Hello Paprika“



Petersilie glatt



Schnittlauch



Naturjoghurt

# Los geht's

Wasche das Gemüse ab.

## Basiszutaten aus Deiner Küche\*

Wasser\*, Pfeffer\*, Salz\*

## Kochutensilien

1 große Pfanne, 1 kleinen Topf mit Deckel und 1 kleine Schüssel

## Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Rinderhackfleisch	200 g	300 g	400 g
Quinoa Tricolor	100 g	150 g	200 g
braune Champignons	150 g	150 g	200 g
Porree NL   DE	1	1,5 **	2
Gemüsebrühpulver 10)	4 g	6 g	8 g
rote Spitzpaprika NL   ES   MA	1	1	2
Knoblauchzehe ES	2	3	4
Tomatenmark	35 g**	70 g	70 g
Gewürzmischung „Hello Paprika“	4 g	6 g	8 g
Petersilie glatt/Schnittlauch	10 g	10 g	10 g
Naturjoghurt 7)	75 g	100 g	150 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. 570 g)
Brennwert	413 kJ/99 kcal	2348 kJ/561 kcal
Fett	4,5 g	25,4 g
– davon ges. Fettsäuren	2 g	11,2 g
Kohlenhydrate	8,6 g	49 g
– davon Zucker	2,7 g	15,5 g
Eiweiß	6 g	34 g
Salz	0,36 g	2,05 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) **10)** Sellerie

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

**Ursprungsländer: DE:** Deutschland **NL:** Niederlande **ES:** Spanien **MA:** Marokko



## 1 Quinoa kochen

In einen kleinen Topf **Quinoa**, **Gemüsebrühe** und 200 ml [300 ml | 400 ml] **Wasser\*** füllen, 0,25 TL [0,3 TL | 0,5 TL] **Salz\*** zufügen und aufkochen lassen. Hitze etwas reduzieren und abgedeckt 10 Min. köcheln lassen.

Anschließend vom Herd nehmen und 10 Min. quellen lassen.



## 2 Gemüse schneiden

**Porree** längs halbieren, gründlich auswaschen und in 0,5 cm Halbmonde schneiden.

**Spitzpaprika** längs halbieren, entkernen und in 1 cm Streifen schneiden.

**Champignons** je nach Größe halbieren oder vierteln.

**Knoblauch** fein hacken.



## 3 Hackfleisch braten

In einer großen Pfanne ohne Fettzugabe **Hackfleisch** und **Lauch** 2 – 3 Min. anbraten. Das **Hackfleisch** dabei grob zerkleinern.

**Tomatenmark**, **Spitzpaprika**, **Champignons**, **Knoblauch**, „Hello Paprika“ und 50 ml [75 ml | 100 ml] **Wasser\*** dazugeben und alles 3 – 4 Min. weiterbraten, bis das **Hackfleisch** durchgegart und das **Gemüse** weich ist.



## 4 Währenddessen

**Schnittlauch** in feine Röllchen schneiden.

**Petersilienblätter** fein hacken.



## 5 Dip anrühren

In einer kleinen Schüssel **Joghurt** mit der Hälfte der gehackten **Kräuter** verrühren. Mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** abschmecken.



## 6 Anrichten

Hackpfanne mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** abschmecken. **Quinoa** auf Teller verteilen, Hackpfanne darüber geben, mit restlichen **Kräutern** toppen und mit **Joghurtdip** genießen.

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>

