

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

Family Thermomix kocht • 811 kcal • Tag 2 kochen



gemischtes Hackfleisch



Zucchini



Hirtenkäse



rote Zwiebel



Knoblauchzehe



Tomatensugo



Basmatireis



Paprikapulver edelsüß



Rinderbrühe



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

# Los geht's

Wasche das Gemüse ab.

## Basiszutaten aus Deiner Küche\*

Pfeffer\*, Salz\*, Öl\*, Wasser\*

## Kochutensilien

Thermomix® und 1 große Pfanne

## Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
gemischtes Hackfleisch	250 g	375 g	500 g
Zucchini <b>DE   NL   ES   MA   IT</b>	1	2	2
Hirtenkäse <b>7)</b>	100 g	150 g	200 g
rote Zwiebel <b>DE</b>	1	1	2
Knoblauchzehe <b>ES</b>	0,5**	0,75**	1
Tomatensugo	300 g	500 g	600 g
Basmatireis	150 g	225 g	300 g
Paprikapulver edelsüß	1 g**	2 g	2 g
Rinderbrühe	4 g	6 g	8 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	462 kJ/111 kcal	3392 kJ/811 kcal
Fett	5 g	36,4 g
– davon ges. Fettsäuren	2 g	14,7 g
Kohlenhydrate	10,4 g	76,5 g
– davon Zucker	1,9 g	13,8 g
Eiweiß	6 g	44,3 g
Salz	0,68 g	5,01 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 **MA:** Marokko **IT:** Italien



## Zu Beginn

**Knoblauch** und **Zwiebel** abziehen, **Zwiebel** halbieren. Beides in den Mixtopf geben, **5 Sek./Stufe 5** zerkleinern und in eine große Pfanne umfüllen.



## Zucchini schneiden

**Reis** 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\*** über den **Reis** in den Mixtopf zugeben und **18 Min./Varoma/Stufe 1** garen.

Währenddessen die Enden der **Zucchini** entfernen, **Zucchini** halbieren, in 1 cm dicke Halbmonde schneiden und mit dem Rezept fortfahren.

**Tipp:** Gib etwas **Öl\*** zum **Reis**, damit nichts überkocht.



## Braten

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.



## Ablöschen

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



## Fast fertig

Gareinsatz sofort nach der Garzeit mit dem Spatel herausnehmen und **Reis** eventuell kurz ziehen lassen.

**Hirtenkäse** mit den Händen zerbröseln.



## Anrichten

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

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

**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>

