

# Curry-Rinderhackfleischpfanne mit Spitzkohl auf Knoblauchreis

Family 25 – 35 Minuten • 792 kcal • Tag 2 kochen

5



Basmatireis



Spitzkohl



Gewürzmischung  
„Hello Curry“



Knoblauchzehe



Zwiebel



Crème fraîche



Hühnerbrühe



Rinderhackfleisch



Frühlingszwiebel



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

# Los geht's

Wasche das Gemüse ab.

## Basiszutaten aus Deiner Küche\*

Salz\*, Öl\*, Wasser\*, Pfeffer\*

## Kochutensilien

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

## Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Basmatireis	150 g	225 g	300 g
Spitzkohl	1	1	2
Gewürzmischung „Hello Curry“	4 g	6 g	8 g
Knoblauchzehe <b>ES</b>	2	3	4
Zwiebel <b>DE</b>	1	1	2
Crème fraîche <b>7)</b>	100 g	150 g**	200 g
Hühnerbrühe	4 g	6 g	8 g
Rinderhackfleisch	200 g	300 g	400 g
Frühlingszwiebel <b>DE   NL   MA   EG</b>	1	2	2

\*\*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. 710 g)
Brennwert	470 kJ/112 kcal	3315 kJ/792 kcal
Fett	6 g	42 g
– davon ges. Fettsäuren	2,8 g	19,6 g
Kohlenhydrate	10,1 g	71,3 g
– davon Zucker	1,5 g	10,3 g
Eiweiß	4,6 g	32,6 g
Salz	0,17 g	1,19 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 **MA:** Marokko

**EG:** Ägypten **ES:** Spanien



## Reis kochen

Erhitze 300 ml [450 ml | 600 ml] **Wasser** im Wasserkocher.

In einem kleinen Topf mit Deckel 1 TL [1,5 TL | 2 TL] **Öl\*** erhitzen. Die Hälfte vom **Knoblauch** dazu pressen und 1 Min. farblos anschwitzen. Topf mit 300 ml [450 ml | 600 ml] heißes **Wasser\*** füllen. 0,25 TL [0,5 TL | 0,5 TL] **Salz\*** dazugeben und aufkochen lassen. **Reis** zugeben und bei niedriger Hitze 10 Min. abgedeckt köcheln lassen. Anschließend vom Herd nehmen und abgedeckt 10 Min. ziehen lassen.



## Spitzkohl anbraten

**Pfanneninhalt** mit **Hühnerbrühe** und „Hello Curry“ würzen und 1 Min. mitbraten.

**Spitzkohl** und 0,25 TL [0,5 TL | 0,5 TL] **Salz\*** dazugeben und mit 100 ml [150 ml | 200 ml] **Wasser\*** ablöschen. Deckel aufsetzen und 4 – 6 Min. kochen lassen, bis der **Kohl** weich ist.



## Kleine Vorbereitung

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

**Spitzkohl** vierteln, Strunk entfernen und **Kohl** in feine Streifen schneiden.

Weißer und grüner Teil der **Frühlingszwiebel** getrennt voneinander in feine Ringe schneiden.



## Hackpfanne vollenden

Nach der Garzeit die Pfanne vom Herd nehmen. Drei Viertel der **Crème fraîche** unterheben. Mit **Salz\*** und kräftig **Pfeffer\*** abschmecken.



## Hack anbraten

In einer großen Pfanne mit Deckel 1 TL [1,5 TL | 2 TL] **Öl\*** erhitzen. **Zwiebel** und **Hackfleisch** darin 4 – 5 Min. anbraten. Restlicher **Knoblauch** dazu pressen und fortfahren.



## Anrichten

Weißer Teil der **Frühlingszwiebel** unter den **Reis** heben und auf tiefe Teller verteilen.

**Curry-Hack** Pfanne daneben anrichten und mit restlicher **Crème fraîche** beträufeln. Mit grünem Teil der **Frühlingszwiebel** garnieren und 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>

