

Curry-Rinderhackfleischpfanne mit Spitzkohl auf Knoblauchreis

Family Thermomix kocht • 792 kcal • Tag 2 kochen



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

Thermomix®, 1 kleine Schüssel und 1 große Pfanne

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 ES	2	3	4
Zwiebel DE	1	1	2
Crème fraîche 7)	100 g	150 g**	200 g
Hühnerbrühe	4 g	6 g	8 g
Rinderhackfleisch	200 g	300 g	400 g
Frühlingszwiebel DE NL MA EG	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



Zu Beginn

Damit genügend Garschlitze frei bleiben, Rühraufsatz in den Varoma-Behälter legen.

Spitzkohl vierteln, Strunk entfernen und **Kohl** in feine Streifen schneiden. **Kohl** in den Varoma-Behälter geben und Varoma verschließen.

Reis in den Gareinsatz geben, mit kaltem **Wasser** spülen.

Knoblauch abziehen, in den Mixtopf, **3 Sek./Stufe 8** zerkleinern und die Hälfte davon zum **Reis** geben. Restlichen

Knoblauch in eine kleine Schüssel umfüllen.



Spitzkohl zugeben

Pfanneninhalt mit **Hühnerbrühe** und „Hello Curry“ würzen und 1 Min. mitbraten. Mit 100 ml [150 ml | 200 ml] **Garflüssigkeit*** ablöschen.

Spitzkohl dazugeben, Deckel aufsetzen und 3 – 5 Min. kochen lassen, bis der **Kohl** die gewünschte **Bissfestigkeit** hat.



Dampfgaren

Gareinsatz in den Mixtopf einsetzen, 1,5 TL **Salz***, 5 g **Öl*** und 1.200 g **Wasser*** über den **Reis** in den Mixtopf zugeben. Varoma aufsetzen und **18 Min./Varoma/Stufe 1** garen.

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

Weißen und grünen Teil der **Frühlingszwiebel** getrennt voneinander in feine Ringe schneiden.



Hack anbraten

Nach der Dampfgarzeit Varoma abnehmen, Gareinsatz mit dem Spatel herausnehmen und **Reis** abgedeckt 10 Min. ziehen lassen.

Währenddessen in einer großen Pfanne 1 TL [1,5 TL | 2 TL] **Öl*** erhitzen. **Zwiebelstreifen**, **Hackfleisch** und restlichen **Knoblauch** darin 4 – 5 Min. anbraten.



Fertigstellen

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

Reis mit einer Gabel auflockern und dabei den weißen Teil der **Frühlingszwiebel** unterheben.



Anrichten

Reis auf Teller verteilen. **Curry-Hack Pfanne** daneben anrichten und mit restlicher **Crème fraîche** beträufeln. Zum Schluss mit dem grünen Teil der **Frühlingszwiebel** garnieren.

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>

