

Tricolor-Quinoa-Pfanne mit Rinderhackfleisch

dazu Champignons, Porree und Joghurt-Dip

unter 650 Kalorien • 20 – 30 Minuten • 573 kcal • Tag 2 kochen

38



Rinderhackfleisch



Quinoa Tricolor



braune Champignons



Porree



Gemüsebrühpulver



rote Spitzpaprika



Knoblauchzehe



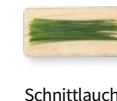
Tomatenmark



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 kleine Schüssel und 1 kleiner Topf

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	200 g	300 g
Porree DE NL ES	1	1	2
Gemüsebrühpulver 10	4 g	6 g	8 g
rote Spitzpaprika NL ES MA	1	2	2
Knoblauchzehe ES	2	3	4
Tomatenmark	35 g	70 g	70 g
Gewürzmischung „Hello Paprika“	6 g	8 g	12 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. 580 g)
Brennwert	413 kJ/99 kcal	2399 kJ/573 kcal
Fett	4,5 g	26,1 g
– davon ges. Fettsäuren	2 g	11,5 g
Kohlenhydrate	8,6 g	50,1 g
– davon Zucker	2,7 g	15,8 g
Eiweiß	5,9 g	34,5 g
Salz	0,42 g	2,45 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!)

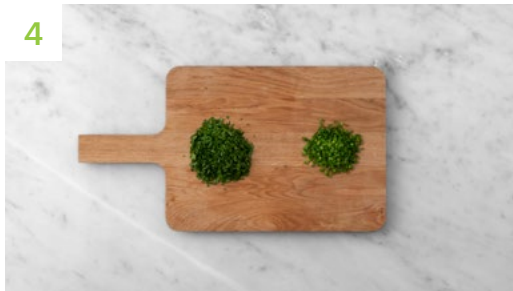
Ursprungsländer: DE: Deutschland **NL:** Niederlande **ES:** Spanien **MA:** Marokko



1 Quinoa kochen

In einen kleinen Topf **Quinoa**, die Hälfte **Tomatenmark**, **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.



4 Währenddessen

Schnittlauch in feine Röllchen schneiden.

Petersilienblätter fein hacken.



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 halbieren oder vierteln.

Knoblauch fein hacken.



5 Dip anrühren

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



3 Hackfleisch braten

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

Restliches **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.



6 Anrichten

Hackpfanne mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.

Quinoa auf Teller verteilen, Hackpfanne darüber geben, mit restlichen **Kräutern** toppen und mit **Joghurt-Dip** 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>

