

# Tricolor-Quinoa-Pfanne mit Rinderhackfleisch

dazu Champignons, Porree und Joghurt-Dip

unter 650 Kalorien • 20 – 30 Minuten • 593 kcal • Tag 2 kochen

38



Rinderhackfleisch



Quinoa Tricolor



braune Champignons



Porree



Gemüsebrühpulver



rote Spitzpaprika



Knoblauchzehe



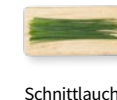
Tomatenmark



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 <b>DE   NL   ES</b>	1	1	2
Gemüsebrühpulver <b>10</b>	4 g	6 g	8 g
rote Spitzpaprika <b>NL   ES   MA</b>	1	2	2
Knoblauchzehe <b>ES</b>	2	3	4
Tomatenmark	70 g	105 g	140 g
Gewürzmischung „Hello Paprika“	6 g	8 g	12 g
Petersilie glatt/Schnittlauch	10 g	10 g	10 g
Naturjoghurt <b>7</b>	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. 600 g)
Brennwert	415 kJ/99 kcal	2483 kJ/593 kcal
Fett	4,4 g	26,2 g
– davon ges. Fettsäuren	1,9 g	11,5 g
Kohlenhydrate	9 g	53,8 g
– davon Zucker	3,1 g	18,5 g
Eiweiß	5,9 g	35,5 g
Salz	0,42 g	2,54 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>

