

# Vollkornreis-Pfanne mit Rinderhackfleisch

dazu Champignons, Porree und Joghurt-Dip

High Protein 20 – 30 Minuten • 662 kcal • Tag 2 kochen

38



Rinderhackfleischzubereitung



braune Champignons



Porree



Gemüsebrühpulver



rote Spitzpaprika



Knoblauchzehe



Tomatenmark



Gewürzmischung  
„Hello Paprika“



Petersilie glatt



Schnittlauch



Naturjoghurt



Vollkornreis

Entdecke ausgewählte **Fit & Vital** Rezepte bei **YAZIO!** Behalte Deine Ernährung mit der führenden Ernährungs-App in Deutschland jederzeit im Blick. Sichere Dir jetzt exklusiv **-50% auf YAZIO PRO** über den QR-Code.



# 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 mit Deckel

## Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Rinderhackfleischzubereitung	200 g	300 g	400 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	35 g	52,5 g**	70 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
Vollkornreis	150 g	225 g	300 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. 660 g)
Brennwert	422 kJ/101 kcal	2769 kJ/662 kcal
Fett	3,8 g	25,1 g
– davon ges. Fettsäuren	1,8 g	11,6 g
Kohlenhydrate	11,1 g	73,1 g
– davon Zucker	1,9 g	12,8 g
Eiweiß	5,1 g	33,7 g
Salz	0,37 g	2,44 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 Reis kochen

In einen kleinen Topf mit Deckel 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.



## 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.



## 3 Hackfleisch braten

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

**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.



## 4 Währenddessen

**Schnittlauch** in feine Röllchen schneiden.

**Petersilienblätter** fein hacken.



## 5 Dip anrühren

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



## 6 Anrichten

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

**Vollkornreis** 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>

