

# Zucchini-Hackfleisch-Pfanne mit Hirtenkäse-Bröseln und Reis

Family 30 – 40 Minuten • 812 kcal • Tag 2 kochen



gemischte  
Hackfleischzubereitung



Zucchini



Hirtenkäse



rote Zwiebel



Knoblauchzehe



Tomatensugo



Paprikapulver edelsüß



Rinderbrühe



Jasminreis



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

# Los geht's

Wasche Gemüse und Kräuter ab.

## \*Basiszutaten aus Deiner Küche

Wasser\*, Pfeffer\*, Salz\*, Öl\*

## Kochutensilien

1 große Pfanne und 1 kleiner Topf mit Deckel

## Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
gemischte Hackfleischzubereitung	250 g	375 g	500 g
Zucchini <b>NL   ES   BE   MA   IT</b>	1	2	2
Hirtenkäse <b>7)</b>	100 g	150 g	200 g
rote Zwiebel <b>DE   NL   EG</b>	1	1	2
Knoblauchzehe <b>ES</b>	0,5**	0,75**	1
Tomatensugo	300 g	500 g	600 g
Paprikapulver edelsüß	1 g**	2 g	2 g
Rinderbrühe	4 g	6 g	8 g
Jasminreis	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. 730 g)
Brennwert	466 kJ/111 kcal	3395 kJ/812 kcal
Fett	5,1 g	36,9 g
– davon ges. Fettsäuren	2,1 g	15,2 g
Kohlenhydrate	10,8 g	78,4 g
– davon Zucker	1,9 g	13,8 g
Eiweiß	6,1 g	44,4 g
Salz	0,75 g	5,46 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 **ES:** Spanien **BE:** Belgien **MA:** Marokko **IT:** Italien **EG:** Ägypten



## 1 Reis kochen

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

In einen kleinen Topf mit Deckel 300 ml [450 ml | 600 ml] heißes **Wasser\*** füllen, **salzen\*** und aufkochen lassen.

**Reis** zugeben und bei niedriger Hitze 15 Min. abgedeckt köcheln lassen. Anschließend vom Herd nehmen und abgedeckt 10 Min. ziehen lassen.



## 2 Gemüse schneiden

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

**Knoblauch** fein hacken.

**Zucchini** längs halbieren und in 1 cm Halbmonde schneiden.



## 3 Fleisch anbraten

In einer großen Pfanne 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl\*** erhitzen.

**Hackfleisch, Zwiebel** und **Knoblauch** darin ca. 3 Min. scharf anbraten.

**Tip:** Benutze 2 Pfannen für 4 Personen.



## 4 Soße vollenden

**Zucchini** und **Paprikapulver** in die Pfanne geben und weitere 3 Min. anbraten.

Danach **Pfanneninhalt** mit **Tomatensugo** und 50 ml [75 ml | 100 ml] **Wasser\*** ablöschen.

**Rinderbrühe** hineingeben, verrühren und offen ca. 5 Min. köcheln lassen, bis die **Soße** dick genug und die **Zucchini** weich ist. Dabei gelegentlich umrühren. Mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** abschmecken.



## 5 Topping

**Hirtenkäse** mit den Händen zerbröseln.



## 6 Anrichten

**Reis** mit einer Gabel ein wenig auflockern und mit der **Zucchini-Hackfleisch-Pfanne** auf Teller verteilen. Mit **Hirtenkäse** toppen.

**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>

