

Zucchini-Hackfleisch-Pfanne mit Hirtenkäse-Bröseln und Reis

Family Thermomix kocht • 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 das Gemüse ab.

*Basiszutaten aus Deiner Küche

Wasser*, Pfeffer*, Salz*, Öl*

Kochutensilien

Thermomix® und 1 große Pfanne

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
gemischte Hackfleischzubereitung	250 g	375 g	500 g
Zucchini NL ES BE MA IT	1	2	2
Hirtenkäse 7)	100 g	150 g	200 g
rote Zwiebel DE NL EG	1	1	2
Knoblauchzehe ES	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



Zu Beginn

Knoblauch und **Zwiebel** abziehen, **Zwiebel** halbieren.

Beides in den Mixtopf geben, **5 Sek./Stufe 5** zerkleinern und in eine große Pfanne umfüllen.



Zucchini schneiden

Reis in den Gareinsatz geben und mit kaltem **Wasser** spülen. Gareinsatz in den Mixtopf einsetzen, 1.200 g **Wasser***, 1,5 TL **Salz*** und 5 g **Öl*** über den **Reis** in den Mixtopf zugeben und **17 Min./Varoma/Stufe 1** garen.

Währenddessen die Enden der **Zucchini** entfernen, **Zucchini** halbieren, in 1 cm dicke Halbmonde schneiden und mit dem Rezept fortfahren.

Tipp: Gib etwas **Öl*** zum **Reis**, damit nichts überkocht.



Braten

1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl*** in die große Pfanne zum **Zwiebel-Knoblauch-Mix** geben, erhitzen und zusammen mit dem **Hackfleisch** für ca. 3 Min. scharf anbraten.

Tipp: Benutze 2 Pfannen für 4 Personen.



Ablöschen

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

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

Rinderbrühpulver hineingeben, verrühren und offen für 5 Min. köcheln lassen, bis die **Soße** dick genug und die **Zucchini** weich ist. Gelegentlich umrühren und mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



Fast fertig

Gareinsatz nach der Garzeit mit dem Spatel herausnehmen und **Reis** ca. 3 Min. ziehen lassen.

Hirtenkäse mit den Händen zerbröseln.



Anrichten

Reis mit einer Gabel ein wenig auflockern.

Zucchini-Hackfleisch-Pfanne und **Reis** auf Teller verteilen und 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>

