

Rinderhackfleisch-Pfanne mit Harissa

mediterranean Gemüse-Mix und Couscous

Zeit Sparen 15 – 25 Minuten • 781 kcal • Tag 2 kochen

24



Couscous



Rinderhackfleischzubereitung



Mediterraner Mix



Zwiebel



Sultaninen



Naturjoghurt



Rinderbrühe



Gewürzmischung
„Hello Mezza“



Gewürzmischung
„Hello Harissa“



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

Los geht's

Wasche das Gemüse ab.

*Basiszutaten aus Deiner Küche

Wasser*, Salz*, Pfeffer*, Butter*, Öl*, Zucker*, Balsamicoessig*

Kochutensilien

1 große Pfanne und 1 kleiner Topf mit Deckel

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Couscous 15)	150 g	200 g	300 g
Rinderhackfleischzubereitung	200 g	300 g	400 g
Mediterraner Mix	200 g	300 g	400 g
Zwiebel DE NL EG	1	1	2
Sultaninen	40 g	60 g	80 g
Naturjoghurt 7)	75 g	100 g	150 g
Rinderbrühe	4 g	6 g	8 g
Gewürzmischung „Hello Mezza“	4 g	6 g	8 g
Gewürzmischung „Hello Harissa“	4 g	6 g	8 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. 540 g)
Brennwert	604 kJ/144 kcal	3270 kJ/781 kcal
Fett	6,3 g	34,1 g
– davon ges. Fettsäuren	0,9 g	5,1 g
Kohlenhydrate	15,6 g	84,5 g
– davon Zucker	5,6 g	30 g
Eiweiß	6,1 g	32,9 g
Salz	0,5 g	2,7 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) **15)** Weizen

(Bitte beachte weitere Informationen zu Allergenen und möglichen Spuren von Allergenen auf der Zutatenverpackung!)

Ursprungsländer: DE: Deutschland **NL:** Niederlande **EG:** Ägypten

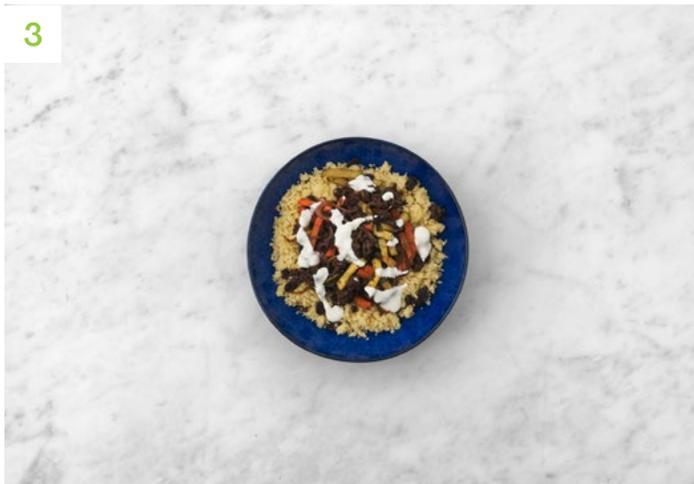
1



2



3



Couscous quellen lassen

Erhitze reichlich **Wasser** im Wasserkocher

In einen kleinen Topf mit Deckel 250 ml [375 ml | 500 ml] **Wasser*** füllen, leicht **salzen*** und aufkochen lassen.

Couscous, Sultaninen, Rinderbrühe und die Hälfte „**Hello Mezza**“ in den Topf geben, verrühren, vom Herd nehmen und 5 – 8 Min. abgedeckt quellen lassen.

Hackfleisch braten

Zwiebel in Streifen schneiden.

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

Mediterranen Mix, Rinderhackfleisch und **Zwiebelstreifen** darin 4 – 5 Min. braten, bis das **Fleisch** und das **Gemüse** gar sind.

„**Hello Harissa**“, restliches „**Hello Mezza**“, 1 TL [1,5 TL | 2 TL] **Zucker*** und 1 TL [1,5 TL | 2 TL] **Balsamicoessig*** dazugeben und 1 Min. weiterbraten. Mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.

Anrichten

Couscous auf Teller verteilen und **Hackfleischpfanne** darüber geben.

Joghurt darüber träufeln.

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>

