



HACKBÄLLCHEN-PFANNE

mit Paprikagemüse und Reis

FAMILY





-  gemischtes Hackfleisch
-  Röstzwiebeln
-  Semmelbrösel
-  mittelscharfer Senf
-  rote Paprika
-  Tomatenmark
-  rote Zwiebel
-  Gewürzmischung „Paprikagewürz“
-  Gemüsebrühe
-  Jasminreis
-  Petersilie
-  Honig


Marcos Tipps für Kids



Falls Ihr Eure Kinder mit in das Kochgeschehen einbinden möchtet, lasst sie doch die Hackmasse kneten und die Fleischbällchen formen. Also Ärmel hoch, Hände waschen und los geht's!

 30-40 Minuten (je nach Personenanzahl)

 Stufe 2

 Tag 1-2 kochen

Wasche **Gemüse** und **Kräuter** ab.

Zum Kochen benötigst Du außerdem **große Pfanne**, **große Schüssel**, **kleinen Topf** mit **Deckel**, und **hohes Rührgefäß**.



1 REIS KOCHEN

Erhitzt reichlich Wasser im **Wasserkocher**.

Jasminreis in einem Sieb mit kaltem Wasser so lange abspülen, bis dieses klar hindurchfließt. In einen kleinen Topf 450 ml [600 ml] heißes **Wasser*** füllen, leicht **salzen*** und einmal aufkochen lassen. **Reis** hineinrühren und bei niedriger Hitze ca. 10 Min. abgedeckt köcheln lassen. Dann Topf vom Herd nehmen und mindestens 10 Min. abgedeckt ziehen lassen.



4 FLEISCHBÄLLCHEN ANBRATEN

In einer großen Pfanne 1½ EL [2 EL] **Öl*** erhitzen und **Fleischbällchen** darin 2 – 3 Min. rundherum scharf anbraten. Anschließend **Hackbällchen** aus der Pfanne nehmen. Pfanne wieder erhitzen und ohne Zugabe von weiterem Fett die **Paprika-** und **Zwiebelstreifen** unter Rühren ca. 5 Min. anbraten, bis die **Zwiebel** glasig und die **Paprika** etwas weicher ist.



2 GEMÜSE SCHNEIDEN

Paprikas halbieren, Kerngehäuse entfernen und **Paprikahälften** in 1 cm breite Streifen schneiden.

Zwiebel abziehen, halbieren und in feine Streifen schneiden.

In einem hohen Rührgefäß 3 EL [4 EL] **Tomatenmark**, 375 ml [500 ml] **Wasser***, **Gemüsebrühe** und **Gewürzmischung** zusammen gründlich verrühren.



5 GEMÜSE ANBRATEN

Pfanneninhalt mit der vorbereiteten **Soße** und **Honig** ablöschen, einmal aufkochen lassen und **Fleischbällchen** wieder zurück in die Pfanne geben und offen für weitere 6 – 8 Min. köcheln lassen, bis das **Gemüse** weich, die **Fleischbällchen** gar und die **Soße** dickflüssig genug ist. Nach Belieben mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken. ★ **TIPP:** Wenn die **Soße** zu **dickflüssig** sein sollte, gib noch einen **Schluck Wasser** hinzu.

Blätter der **Petersilie** abzupfen und fein hacken.



3 FÜR DIE FLEISCHBÄLLCHEN

In einer großen Schüssel **Hackfleisch** zusammen mit **Semmelbröseln**, **Senf**, **Röstzwiebeln** und 1 Prise **Salz*** und **Pfeffer*** verkneten und daraus 18 [24] Bällchen formen.



6 ANRICHTEN

Jasminreis nach der Kochzeit mit einer Gabel auflockern. **Reis**, **Fleischbällchen** und **Pfannengemüse** auf Tellern verteilen und mit etwas **Petersilie** bestreuen.

Guten Appetit!

3 | 4 PERSONEN ZUTATEN

	3P	4P
Jasminreis	225 g	300 g
rote Paprika NL ES	3	4
rote Zwiebel DE	1	2
Tomatenmark	3 EL ☉	4 EL
Gemüsebrühe	6 g	8 g
Gewürzmischung „Paprikagewürz“	6 g	8 g
gemischtes Hackfleisch	450 g	600 g
Semmelbrösel 1)	50 g	50 g
mittelscharfer Senf 4)	20 ml	20 ml
Röstzwiebeln	30 g	40 g
Honig	8 g	16 g
Petersilie	10 g	10 g
Wasser* für Schritt 1	450 ml	600 ml
Wasser* für Schritt 2	375 ml	500 ml
Öl* für Schritt 4	1½ EL	2 EL
Salz*, Pfeffer*	nach Geschmack	

* Gut, im Haus zu haben.

☉ 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. 650 g)
Brennwert	591 kJ/141 kcal	3.841 kJ/918 kcal
Fett	6,29 g	40,84 g
– davon ges. Fettsäuren	2,33 g	15,14 g
Kohlenhydrate	14,70 g	95,46 g
– davon Zucker	3,57 g	23,16 g
Eiweiß	6,05 g	39,31 g
Salz	0,442 g	2,868 g

Bitte beachte, dass die Nährwertangaben auf der Rezeptkarte aufgrund natürlicher Schwankungen und kurzfristiger Produktänderungen abweichen können. Maßgeblich sind alle die Nährwertinformationen auf den Produktverpackungen.

ALLERGENE

1) Glutenhaltiges Getreide 4) Senf

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

URSPRUNGLÄNDER

DE: Deutschland NL: Niederlande ES: Spanien

Diese Rezeptkarte ist recycelbar und FSC®-zertifiziert (FSC®-C129012).



Wir lieben Feedback! Ruf uns an oder schreib uns:

DE +49 (0) 30 568 39 568 | kundenservice@hellofresh.de
AT +43 (0) 720 816 005 | kundenservice@hellofresh.at