



Paprika-Rinderhack-Pfanne mit Porree-Reis und Schnittlauch

Family Viel Gemüse 30 – 40 Minuten • 3459 kJ/827 kcal • Tag 2 kochen

5



Rinderbrühe



Gewürzmischung
„Hello Paprika“



rote Paprika



grüne Paprika



Kochsahne



rote Zwiebel



Knoblauchzehe



Schnittlauch



Jasminreis



Porree



Rinderhackfleisch



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

Gut im Haus zu haben

Wasser*, Öl*, Pfeffer*, Salz*

Los geht's

Wasche Gemüse und Kräuter ab.

Was Du benötigst

1 große Pfanne, 1 Sieb, 1 Messbecher und 1 kleinen Topf mit Deckel

Zutaten 2 – 4 Personen

| | 2P | 3P | 4P |
|----------------------------------|-----------------|--------|-------|
| Rinderbrühe | 4 g | 6 g | 8 g |
| Gewürzmischung „Hello Paprika“ | 4 g | 6 g | 8 g |
| rote Paprika DE | 1 | 2 | 2 |
| grüne Paprika DE | 1 | 1 | 2 |
| Kochsahne 7) | 200 g | 300 g | 400 g |
| rote Zwiebel DE NL EG | 1 | 1 | 2 |
| Knoblauchzehe ES | 0,5** | 0,75** | 1 |
| Schnittlauch | 10 g | 10 g | 10 g |
| Jasminreis | 150 g | 225 g | 300 g |
| Porree DE | 1 | 1 | 2 |
| Rinderhackfleisch | 200 g | 300 g | 400 g |
| Wasser*, Öl* | Angaben im Text | | |
| 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. 790 g) |
|-------------------------|-----------------|---------------------|
| Brennwert | 440 kJ/105 kcal | 3459 kJ/827 kcal |
| Fett | 5,34 g | 41,94 g |
| – davon ges. Fettsäuren | 2,59 g | 20,38 g |
| Kohlenhydrate | 10,17 g | 79,92 g |
| – davon Zucker | 2,35 g | 18,48 g |
| Eiweiß | 4,11 g | 32,29 g |
| Salz | 0,279 g | 2,195 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 **EG:** Ägypten **ES:** Spanien



1 Kleine Vorbereitung

Erhitze reichlich **Wasser** im Wasserkocher.

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

Reis in einem Sieb mit kaltem **Wasser** so lange abspülen, bis dieses klar hindurchfließt.

Porree längs halbieren, unter fließendem **Wasser** gut abspülen und in 1 cm dicke Halbmonde schneiden.



2 Reis kochen

Reis und **Porree** in den kleinen Topf geben und bei niedriger Hitze ca. 10 Min. abgedeckt köcheln lassen. Topf vom Herd nehmen und mindestens 10 Min. abgedeckt ziehen lassen.



3 Gemüse schneiden

Zwiebel abziehen, halbieren und in feine Streifen schneiden.

Knoblauch ebenfalls abziehen und fein hacken.

Paprika halbieren, Kerngehäuse entfernen und **Paprika** in ca. 1 cm breite Streifen schneiden.



4 Fleisch anbraten

1 EL [**1,5 EL | 2 EL**] **Öl*** in einer großen Pfanne erhitzen und **Hackfleisch** zusammen mit **Zwiebel**, **Paprika** und **Knoblauch** für 3 Min. scharf anbraten.

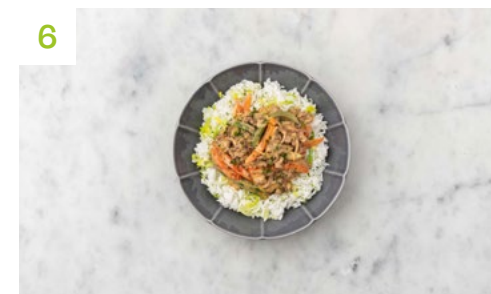
Tipp: Benutze 2 Pfannen für 4 Personen.



5 Weiter geht's

Pfanneninhalt mit „**Hello Paprika**“, **Rinderbrühpulver**, **Kochsahne** und 50 ml [**75 ml | 100 ml**] **Wasser*** ablöschen und offen für 2 – 3 Min. kochen lassen, bis die **Soße** dick genug ist.

Umrühren und mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



6 Anrichten

Schnittlauch in feine Röllchen schneiden.

Reis mit einer Gabel ein wenig auflockern.

Hackfleischpfanne und **Reis** auf Teller verteilen und mit **Schnittlauchröllchen** garnieren.

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>

