

Rinderhackbällchen-Pfanne

dazu Paprikagemüse, Reis und Petersilie

Family 30 – 40 Minuten • 3144 kJ/752 kcal • Tag 2 kochen

5



Rinderhackfleisch



mittelscharfer Senf



rote Paprika



Tomatenmark



Worcester Sauce



rote Zwiebel



Gewürzmischung
„Hello Paprika“



Gemüsebrühe



Jasminreis



Oregano



Petersilie



Panko-Mehl



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

Gut im Haus zu haben

Wasser*, Öl*, Salz*, Pfeffer*, Honig*

Los geht's

Wasche Gemüse und Kräuter ab.

Was Du benötigst

1 große Pfanne, 1 große Schüssel, 1 kleinen Topf mit Deckel, 1 Sieb und 1 hohes Rührgefäß

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Rinderhackfleisch	200 g	300 g	400 g
mittelscharfer Senf 9)	10 ml	20 ml	20 ml
rote Paprika DE	2	3	4
Tomatenmark	35 g**	52,5 g**	70 g
Worcester Sauce	8 ml	8 ml	16 ml
rote Zwiebel DE NL EG	1	1	2
Gewürzmischung „Hello Paprika“	6 g	8 g	10 g
Gemüsebrühe 10)	4 g	6 g	8 g
Jasminreis	150 g	225 g	300 g
Oregano/Petersilie	10 g	10 g	10 g
Panko-Mehl 15)	30 g	30 g	50 g
Wasser*, Öl*, Honig*	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. 740 g)
Brennwert	428 kJ/102 kcal	3144 kJ/752 kcal
Fett	3,80 g	27,88 g
– davon ges. Fettsäuren	1,43 g	10,51 g
Kohlenhydrate	12,76 g	93,71 g
– davon Zucker	2,89 g	21,22 g
Eiweiß	4,07 g	29,91 g
Salz	0,698 g	5,125 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: **9)** Senf **10)** Sellerie **15)** Weizen

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

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



1 Reis kochen

Erhitze reichlich **Wasser** im Wasserkocher.

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

In einen kleinen Topf 300 ml [450 ml | 600 ml] heißes **Wasser*** mit füllen, mit 0,5 TL [0,75 TL | 1 TL] **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.



2 Gemüse schneiden

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

Zwiebel abziehen, halbieren und in feine Streifen schneiden.

Kräuter getrennt voneinander hacken.

In einem hohen Rührgefäß die Hälfte [zwei Drittel | das ganze] **Tomatenmark**, 250 ml [375 ml | 500 ml] **Wasser***, **Gemüsebrühe**, **Worcester Sauce** und die Hälfte der **Gewürzmischung „Hello Paprika“** zusammen gründlich verrühren.



3 Für die Fleischbällchen

In einer großen Schüssel **Hackfleisch** zusammen mit Panko-Mehl, Senf, restlicher **Gewürzmischung „Hello Paprika“**, 1 Prise **Salz*** und **Pfeffer*** verkneten und daraus 10 [15 | 20] **Bällchen** formen.



4 Fleischbällchen anbraten

In einer großen Pfanne 1 EL [1,5 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 weitere Fettzugabe gehackte **Paprika-** und **Zwiebelstreifen** unter Rühren ca. 5 Min. anbraten, bis die **Zwiebel** glasig und die **Paprika** etwas weicher ist.



5 Gemüse anbraten

Pfanneninhalte mit der vorbereiteten **Soße** ablöschen und gehackten **Oregano** sowie 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Honig*** zugeben, einmal aufkochen lassen, **Fleischbällchen** wieder zurück in die Pfanne geben und offen für weitere 6 – 8 Min. köcheln lassen, bis das **Gemüse** weich ist, die **Fleischbällchen** gar sind und die **Soße** dickflüssig genug ist. Nach Belieben mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.

Tip: Wenn die Soße zu dickflüssig sein sollte, gib noch einen Schluck Wasser* hinzu.



6 Anrichten

Jasminreis nach der Kochzeit mit einer Gabel auflockern.

Reis, **Fleischbällchen** und **Pfannengemüse** auf Teller verteilen, mit etwas **Petersilie** bestreuen und genießen.

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>

