

Mezze Rinderhackpfanne auf Tomatenreis dazu Hirtenkäse und Zaziki

Family High Protein schnell 25 – 35 Minuten • 841 kcal • Tag 2 kochen

14



- Rinderhackfleischzubereitung
- Hirtenkäse
- Basmatireis
- Naturjoghurt
- kleine Salatgurke
- Karotte
- Knoblauchzehe
- Tomatenmark
- Gewürzmischung „Hello Paprika“
- Gewürzmischung „Hello Mezze“

**ELTERN ♥
DIESEN TRICK:**
Essen fertig in 15 Min.



ZEIT SPAREN

Nächste Woche
im Menü:
**STROZZAPRETI PASTA
MIT BOLOGNESE**



Los geht's

Wasche das Gemüse ab.

*Basiszutaten aus Deiner Küche

Pfeffer*, Salz*, Olivenöl*, Wasser*

Kochutensilien

1 Gemüsereibe, 1 große Schüssel, 1 große Pfanne und 1 kleiner Topf

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Rinderhackfleischzubereitung	200 g	300 g	400 g
Hirtenkäse 7)	100 g	150 g	200 g
Basmatireis	150 g	225 g	300 g
Naturjoghurt 7)	150 g	225 g	300 g
kleine Salatgurke	1	2	2
Karotte DE NL ES IL	1	1	2
Knoblauchzehe ES	2	3	4
Tomatenmark	70 g	70 g	140 g
Gewürzmischung „Hello Paprika“	4 g	6 g	8 g
Gewürzmischung „Hello Mezza“	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. 630 g)
Brennwert	560 kJ/134 kcal	3519 kJ/841 kcal
Fett	6,3 g	39,9 g
– davon ges. Fettsäuren	2,7 g	17 g
Kohlenhydrate	12,8 g	80,2 g
– davon Zucker	2,5 g	15,6 g
Eiweiß	6,6 g	41,5 g
Salz	0,57 g	3,6 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 **IL:** Israel



1 Reis kochen

Erhitze 300 ml [450 ml | 600 ml] **Wasser** im Wasserkocher.

Karotte grob raspeln.

In einem kleinen Topf mit Deckel 1 EL [1,5 EL | 2 EL]

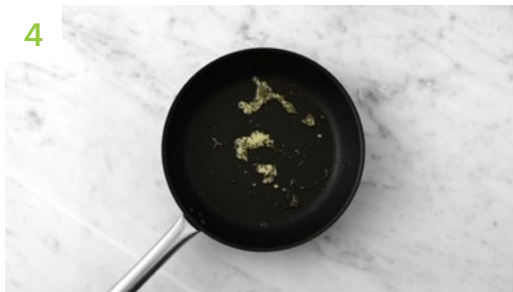
Olivenöl* erhitzen. **Karotte**, **Tomatenmark** und „**Hello Paprika**“ darin 1 – 2 Min. anschwitzen.

Topf mit 300 ml [450 ml | 600 ml] heißes **Wasser*** füllen.

Wasser salzen* und aufkochen lassen.

Reis zugeben und bei niedriger Hitze 10 Min. abgedeckt köcheln lassen.

Anschließend vom Herd nehmen und abgedeckt 10 Min. ziehen lassen.



4 Zaziki vollenden

In einer großen Pfanne 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Olivenöl*** erhitzen. Die Hälfte vom **Knoblauch** dazu pressen und 1 Min. anbraten. **Pfanneninhalt** anschließend in die Schüssel aus Schritt 3 geben.

Zaziki vermengen und mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



2 Kleine Vorbereitung

Gurke längs halbieren, mit einem Löffel entkernen und grob in ein Küchentuch reiben.



3 Zaziki vorbereiten

Gurke im Küchentuch wickeln und auspressen. **Gurke** und **Joghurt** in eine große Schüssel geben.



5 Für das Fleisch

Die große Pfanne ohne weitere Fettzugabe erneut erhitzen. **Hackfleisch** darin 4 – 5 Min. krümelig anbraten. „**Hello Mezza**“ hinzufügen, restlichen **Knoblauch** dazu pressen und 1 Min. mitbraten lassen.



6 Anrichten

Tomaten-Reis auf tiefe Tellern verteilen.

Hackfleisch und **Zaziki** darauf anrichten und **Hirtenkäse** darüber bröseln.

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>

