

Mezze Rinderhackpfanne auf Tomatenreis dazu Hirtenkäse und Zaziki

Family High Protein schnell Thermomix kocht • 841 kcal • Tag 2 kochen



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**



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

Los geht's

Wasche das Gemüse ab.

*Basiszutaten aus Deiner Küche

Pfeffer*, Salz*, Olivenöl*, Wasser*, Öl*

Kochutensilien

Thermomix®, 2 große Schüsseln, 1 große Pfanne und 1 kleine Schüssel

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



Für das Zaziki

Knoblauch abziehen, in den Mixtopf geben und **3 Sek./Stufe 8** zerkleinern. Die Hälfte vom **Knoblauch** in eine kleine Schüssel umfüllen.

Gurke längs halbieren, mit einem Löffel entkernen. **Gurke** in grobe Stücke schneiden, in den Mixtopf zugeben und **5 Sek./Stufe 5** zerkleinern. **Gurke** über einer großen Schüssel in ein Küchentuch geben und abtropfen lassen.



Für den Reis

Karotte schälen, in ca. 3 cm Stücke schneiden, in den Mixtopf geben und **5 Sek./Stufe 5** zerkleinern.

Reis in den Gareinsatz geben und mit kaltem **Wasser** spülen. Zerkleinerte **Karotte** zum **Reis** in den Gareinsatz umfüllen und unterheben.

Gareinsatz in den Mixtopf einsetzen. 1,5 TL **Salz***, 5 g **Öl*** und 1.200 g **Wasser*** über den **Reis** in den

Mixtopf zugeben und **18 Min. [19 Min. | 20 Min.]/Varoma/Stufe 1** dampfgaren.



Zaziki fertigstellen

Gurke im Küchentuch gut auspressen. **Gurke** und **Joghurt** in die leere große Schüssel geben und vermischen. **Zaziki** mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.

Gareinsatz mit dem Spatel herausnehmen und **Reis** abgedeckt ca. 5 Min. ziehen lassen.

Mixtopf leeren, dabei die **Garflüssigkeit** auffangen.



Für das Fleisch

In einer großen Pfanne 1 EL **[1,5 EL | 2 EL] Olivenöl*** erhitzen. **Hackfleisch** darin 4 – 5 Min. krümelig anbraten. „**Hello Mezza**“ hinzufügen, restlichen **Knoblauch** dazugeben und 1 Min. mitbraten lassen. Währenddessen fortfahren.



Reis vollenden

100 g **[150 g | 200 g] Garflüssigkeit***, **Tomatenmark** und „**Hello Paprika**“ in den Mixtopf zugeben und **4 Min./100 °C/Reverse/Stufe 1** erwärmen.

Reis in eine große Schüssel umfüllen. **Tomatensoße** aus dem Mixtopf zum **Reis** in die Schüssel geben, gut vermischen und mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



Anrichten

Tomaten-Reis auf tiefen 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>

