

# Mezze Rinderhackpfanne auf Tomatenreis dazu Hirtenkäse und Zaziki

Family High Protein schnell Thermomix kocht • 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**



- 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 <b>7)</b>	100 g	150 g	200 g
Basmatireis	150 g	225 g	300 g
Naturjoghurt <b>7)</b>	150 g	225 g	300 g
kleine Salatgurke	1	2	2
Karotte <b>DE   NL   ES   IL</b>	1	1	2
Knoblauchzehe <b>ES</b>	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.

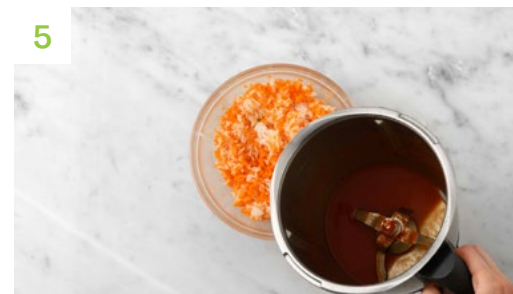
Gareinsatz mit dem Spatel herausnehmen und **Reis** abgedeckt ca. 5 Min. ziehen lassen.

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>

