



Leichter kochen,
besser essen!



5
KW39
2016

HelloFresh.de · kundenservice@hellofresh.de #hellofreshde

Griechische Hackspieße in Tomatensoße

mit Basmati-Wildreis

Inspiziert von Soutzoukakia, griechischen Hackfleischwürstchen, haben wir für Dich in dieser Woche ein Hackfleischgericht am Start. Eine extra entwickelte Gewürzmischung sowie eine fruchtige Tomatensoße mit viel Gemüse lassen Dich auf „Wolke griechisch“ schweben. Guten Appetit!



40 min.



Stufe 2



An Tag
1 kochen

eiweißreich,
ballaststoffreich,
nussfrei, lactosefrei



Rinderhackfleisch



stückige Tomaten



Basmati-Wildreis



Zucchini



rote Paprika



Zwiebel



Gewürzmischung



Knoblauchzehe



Holzspieße



Pankomehl

Zutaten in Deiner Box	2 Personen	4 Personen
Basmati-Wildreis	150 g	300 g
Holzspieße	4	8
Zucchini	1	2
rote Paprika	1	2
Zwiebel	1	2
Knoblauchzehe	½ ⊕	1
Rinderhackfleisch	300 g	600 g
Gewürzmischung „Hackspieße“ 15)	3,5 g	7 g
Pankomehl 1) 15)	20 g	40 g
stückige Tomaten	1 Dose	2 Dosen

⊕ Verwende die restliche Menge anderweitig.

Allergene

1) Gluten 15) kann Spuren von Allergenen enthalten

Durchschnittliche Nährwerte pro Portion

Kalorien: 800 kcal
 Kohlenhydrate: 90 g
 Fett: 35 g, Eiweiß: 43 g
 Ballaststoffe: 13 g

Gut im Haus zu haben (bei 4 Personen Mengen verdoppeln)

Salz, Olivenöl, Pfeffer, Zucker

Was zum Kochen gebraucht wird

Wasserkocher, Backofen, Sieb, kleiner Topf (mit Deckel), tiefer Teller, Auflaufform, große Schüssel, große Pfanne



Vorbereitung: Gemüse waschen. Alle Zutaten und Utensilien bereitstellen. Wasserkocher füllen und anschalten. Backofen auf 180 °C Ober-/Unterhitze (160 °C Umluft) vorheizen.



1 **Basmati-Wildreis** in einem Sieb mit kaltem Wasser abspülen, bis dieses klar hindurchfließt. Einen kleinen Topf mit 350 ml kochendem Wasser füllen, ½ TL **Salz** zufügen und einmal aufkochen lassen. **Reis** zugeben und mit aufgesetztem Deckel bei niedriger Hitze ca. 15 Min. weiterköcheln lassen. Anschließend vom Herd nehmen und 10 Min. abgedeckt ziehen lassen.



2 **Holzspieße** in einem tiefen Teller in Wasser einweichen (so brennen sie später nicht an). **Zucchini** und **Paprika** in ca. 1 cm große Stücke schneiden. **Zwiebel** und **Knoblauch** abziehen. **Zwiebel** würfeln, **Knoblauch** in Scheiben schneiden. **Zucchini-** und **Paprikastücke** in einer Auflaufform mischen und im Backofen ca. 10 Min. backen.



3 Währenddessen: In einer großen Schüssel **Rinderhackfleisch**, **Gewürzmischung** und **Pankomehl** gut vermischen, mit **Salz** und **Pfeffer** würzen. Aus dieser Mischung 4 längliche, ca. 2,5 cm dicke **Frikadellen** formen und auf die **Holzspieße** stecken.

4 In einer großen Pfanne ½ EL **Olivenöl** erhitzen, **Hackspieße** darin je Seite 2 Min. anbraten. Danach auf das **Gemüse** in der Auflaufform verteilen und alles weitere 5 Min. im Backofen garen.

5 Pfanne erneut erhitzen, **Zwiebelwürfel** und **Knoblauchscheiben** darin ca. 1 Min. anbraten, mit **stückigen Tomaten** ablöschen und für ca. 5 Min. einköcheln lassen. **Zucchini-** und **Paprikastücke** mit in die Pfanne geben. Mit **Salz** und **Pfeffer** und 1 Prise **Zucker** abschmecken.

6 **Basmati-Wildreis** auf Teller verteilen, **Tomatensoße** daneben geben, **Hackspieße** darauflegen und genießen.