

# Zucchini-Hackfleisch-Pfanne mit Hirtenkäse-Bröseln und Reis

Family 30 – 40 Minuten • 808 kcal • Tag 2 kochen



HelloFresh  
gemischtes Gehacktes



Zucchini



Hirtenkäse



rote Zwiebel



Knoblauchzehe



Tomatensugo



Paprikapulver edelsüß



Jasminreis



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

# Los geht's

Wasche Gemüse und Kräuter ab.

## Basiszutaten aus Deiner Küche\*

Wasser\*, Pfeffer\*, Salz\*, Öl\*, Rindsbouillonpulver\*

## Kochutensilien

1 grosse Bratpfanne und 1 kleiner Topf mit Deckel

## Zutaten 2 | 4 Personen

	2P	4P
HelloFresh gemischtes Gehacktes	1 x 250 g	1 x 500 g
Zucchini	1 x 220 g	2 x 220 g
Hirtenkäse 7)	1 x 100 g	1 x 200 g
rote Zwiebel	1 x 80 g	2 x 80 g
Knoblauchzehe	0.5 x 4 g**	1 x 4 g
Tomatensugo	1 x 300 g	2 x 300 g
Paprikapulver edelsüss	0.5 x 2 g**	1 x 2 g
Jasminreis	1 x 150 g	1 x 300 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. 730 g)
Brennwert	461 kJ/ 110 kcal	3379 kJ/ 808 kcal
Fett	4.6 g	34.1 g
- davon ges. Fettsäuren	1.9 g	13.8 g
Kohlenhydrate	10.6 g	77.5 g
- davon Zucker	1.8 g	13.4 g
Eiweiss	6.2 g	45.4 g
Salz	0.41 g	3.01 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!)



### Reis kochen

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

In einen kleinen Topf mit Deckel 300 ml [600 ml] heisses **Wasser\*** füllen, **salzen\*** und aufkochen lassen.

**Reis** zugeben und bei niedriger Hitze 15 Min. abgedeckt köcheln lassen. Anschliessend vom Herd nehmen und abgedeckt 10 Min. ziehen lassen.



### Gemüse schneiden

**Zwiebel** halbieren und in feine Streifen schneiden.

**Knoblauch** fein hacken.

**Zucchini** längs halbieren und in 1 cm Halbmonde schneiden.



### Fleisch anbraten

In einer grossen Bratpfanne 1 EL [2 EL] **Öl\*** erhitzen.

**Hackfleisch, Zwiebel** und **Knoblauch** darin ca. 3 Min. scharf anbraten.

**Tipp:** Benutze 2 Bratpfannen für 4 Personen.



### Sauce vollenden

**Zucchini** und **Paprikapulver** in die Bratpfanne geben und weitere 3 Min. anbraten.

Danach **Bratpfanninhalt** mit **Tomatensugo** und 50 ml [100 ml] **Wasser\*** ablöschen.

4 g [8 g] **Rindsbouillonpulver\*** hineingeben, verrühren und offen ca. 5 Min. köcheln lassen, bis die **Sauce** dick genug und die **Zucchini** weich ist. Dabei gelegentlich umrühren. Mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** abschmecken.



### Topping

**Hirtenkäse** mit den Händen zerbröseln.



### Anrichten

**Reis** mit einer Gabel ein wenig auflockern und mit der **Zucchini-Hackfleisch-Bratpfanne** auf Teller verteilen. Mit **Hirtenkäse** toppen.

### En Guete!

Du liebst HelloFresh?

Deine Freunde sicher auch! Lade sie jetzt über den QR Code oder über <http://www.hellofresh.ch/freunde> ein!





# Courgette and mince with feta cheese crumble and rice

Family 30–40 minutes • 808 kcal • Cook on day 2



HelloFresh mince



Courgette



Feta cheese



Red onion



Garlic clove



Tomato sugo



Sweet paprika powder



Jasmine rice



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

# Let's get started

Wash the vegetables and herbs.

## Basics from your kitchen\*

Water\*, pepper\*, salt\*, oil\*, beef stock powder\*

## Cooking utensils

1 large frying pan and 1 small pot with lid

## Ingredients for 2 | 4 persons

	2P		4P	
HelloFresh mince	1 x	250 g	1 x	500 g
Courgette	1 x	220 g	2 x	220 g
Feta cheese <b>7</b>	1 x	100 g	1 x	200 g
Red onion	1 x	80 g	2 x	80 g
Garlic clove	0.5 x	4 g**	1 x	4 g
Tomato sugo	1 x	300 g	2 x	300 g
Sweet paprika	0.5 x	2 g**	1 x	2 g
Jasmine rice	1 x	150 g	1 x	300 g

\*\*Note the quantity required. The quantity delivered in your box differs from this quantity and some will be left over.

## Average nutritional values per

(calculated based on the specified starting ingredients)

	100 g	Portion (approx. 730 g)
Calories	461 kJ/110 kcal	3379 kJ/808 kcal
Fat	4.6 g	34.1 g
– of which saturated fats	1.9 g	13.8 g
Carbohydrate	10.6 g	77.5 g
– of which sugar	1.8 g	13.4 g
Protein	6.2 g	45.4 g
Salt	0.41 g	3.01 g

Please note that the nutritional information on the printed recipe may vary due to natural fluctuations and changes to products at short notice. Only the nutritional information on the product packaging is definitive.

**Allergens: 7** Milk (including lactose)

(Please see the additional information on allergens and possible traces of allergens on the packaging of the ingredients!)



### Cook the rice

Heat 300 ml [600 ml] water in the kettle.

Fill a small pot with a lid with 300 ml [600 ml] hot water\*, add salt\* and bring to the boil.

Add the rice, cover and simmer on a low heat for 15 min. Then remove from the heat, leave covered and allow to stand for 10 min.



### Chop the vegetables

Halve the onion and cut it into thin strips.

Finely chop the garlic.

Halve the courgettes lengthways and cut into 1 cm half-moons.



### Fry the meat

Heat 1 tbsp. [2 tbsp.] oil\* in a large frying pan.

Sear the mince, onion and garlic for about 3 min.

Tip: Use 2 frying pans for 4 persons.



### Finish the sauce

Add the courgette and paprika powder to the pan and fry for another 3 min.

Then deglaze the pan with the tomato sugo and 50 ml [100 ml] water\*.

Add 4 g [8 g] beef stock powder\*, stir and simmer with the lid off for 5 min. until the sauce is thick enough and the courgette is soft. Stir occasionally. Season with salt\* and pepper\*.



### Topping

Crumble the feta cheese with your fingers.



### Serve

Fluff the rice with a fork and apportion onto plates with the fried courgette and mince. Top with feta cheese.

## Bon appetit!

Love HelloFresh?

Your friends will surely love it too! Send them an invite now using the QR code or at [www.hellofresh.ch/freunde/](http://www.hellofresh.ch/freunde/)



# Poêlée de viande hachée et courgettes, avec crumble de fromage en saumure et riz

Famille 30 – 40 minutes • 808 kcal • Cuisiner au 2e jour



Mélange de viande hachée HelloFresh



Courgettes



Fromage en saumure



Oignon rouge



Gousse d'ail



Sauce tomate



Paprika doux en poudre



Riz thaï



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

# C'est parti

Laver les légumes et les fines herbes.

## Basiques dans votre cuisine\*

Eau\*, poivre\*, sel\*, huile\*, bouillon de bœuf en poudre

## Ustensiles de cuisine

1 grande poêle et 1 petite casserole avec couvercle

## Ingrédients pour 2 à 4 personnes

	2 portions	4 portions
Mélange de viande hachée HelloFresh	1 x 250 g	1 x 500 g
Courgettes	1 x 220 g	2 x 220 g
Fromage en saumure <b>7)</b>	1 x 100 g	1 x 200 g
Oignon rouge	1 x 80 g	2 x 80 g
Gousse d'ail	0,5 x 4 g**	1 x 4 g
Sauce tomate	1 x 300 g	2 x 300 g
Paprika doux en poudre	0,5 x 2 g**	1 x 2 g
Riz thaï	1 x 150 g	1 x 300 g

\*\*Tenir compte de la quantité requise. Une plus grande quantité est parfois livrée dans votre box, de sorte qu'il peut y avoir des restes.

## Valeurs nutritionnelles moyennes pour

(calculées sur la base de la quantité indiquée d'ingrédients utilisés)

	100 g	Portion (env. 730 g)
Valeur calorique	461 kJ/ 110 kcal	3379 kJ/ 808 kcal
Lipides	4,6 g	34,1 g
- dont acides gras saturés	1,9 g	13,8 g
Glucides	10,6 g	77,5 g
- dont sucre	1,8 g	13,4 g
Protéines	6,2 g	45,4 g
Sel	0,41 g	3,01 g

Notez que les valeurs nutritionnelles sur les fiches recettes peuvent fluctuer en raison des variations naturelles et des changements de produits de dernière minute. Seules les informations nutritionnelles indiquées sur l'emballage des produits sont significatives.

**Allergènes : 7)** lait (comprenant du lactose)

(Vous trouverez les informations concernant les allergènes et les possibles traces d'allergènes sur l'emballage des ingrédients !)



### 1 Cuire le riz

Faire chauffer 300 ml [600 ml] d'eau dans la bouilloire.

Dans une petite casserole avec couvercle, verser 300 ml [600 ml] d'eau\* chaude, saler\* et porter à ébullition.

Y verser le riz, couvrir et laisser mijoter à feu doux env. 15 min. Retirer ensuite du feu et laisser reposer à couvert au moins 10 min.



### 2 Couper les légumes

Couper l'oignon en deux et l'émincer.

Hacher finement l'ail.

Couper les courgettes en deux dans la longueur, puis en demi-lunes de 1 cm.



### 3 Faire dorer la viande

Dans une grande poêle, faire chauffer 1 cs [2 cs] d'huile\*.

Y faire revenir à feu vif la viande hachée, l'oignon et l'ail env. 3 min.

Astuce : utiliser 2 poêles pour 4 personnes.



### 4 Finir la sauce

Ajouter les courgettes, le paprika en poudre dans la poêle et faire revenir encore 3 min.

Déglacer ensuite le contenu de la poêle avec la sauce tomate et 50 ml [100 ml] d'eau\*.

Ajouter 4 g [8 g] de bouillon de bœuf en poudre\*, mélanger et laisser mijoter sans couvrir env. 5 min jusqu'à ce que la sauce soit suffisamment épaisse et que les courgettes soient tendres. Remuer de temps en temps. Assaisonner avec du sel\* et du poivre\*.



### 5 Garniture

Émietter le fromage en saumure avec les mains.



### 6 Dresser

Aérer légèrement le riz avec une fourchette, et le répartir sur des assiettes avec la poêlée de viande hachée et courgettes. Saupoudrer de fromage en saumure.

## Bon appétit !

Vous aimez HelloFresh ?

Je parie que vos amis aussi ! Invitez-les dès maintenant via le QR code ou sur [www.hellofresh.ch/freunde](http://www.hellofresh.ch/freunde) !

