

Mezze Rindshackpfanne auf Tomatenreis dazu Hirtenkäse und Zaziki

Family High Protein schnell 25 – 35 Minuten • 843 kcal • Tag 2 kochen

14



Gewürzmischung „Hello Paprika“



Hirtenkäse



Gewürzmischung „Hello Mezze“



Naturjoghurt aus Saland



Gurke



Basmatireis



Rüebli



Tomatenmark



Knoblauchzehe



HelloFresh Beef Gehacktes

**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*

Wasser*, Salz*, Pfeffer*, Olivenöl*

Kochutensilien

1 Gemüseraffel, 1 grosse Schüssel, 1 grosse Bratpfanne und 1 kleiner Topf

Zutaten 2 | 4 Personen

	2P		4P	
Gewürzmischung „Hello Paprika“	1 x	4 g	2 x	4 g
Hirtenkäse 7)	1 x	100 g	1 x	200 g
Gewürzmischung „Hello Mezza“	1 x	4 g	2 x	4 g
Naturjoghurt aus Saland 7)	2 x	75 g	4 x	75 g
Gurke	0.5 x	300 g**	1 x	300 g
Basmatireis	1 x	150 g	1 x	300 g
Rüebli	1 x	100 g	2 x	100 g
Tomatenmark	1 x	70 g	2 x	70 g
Knoblauchzehe	2 x	4 g	4 x	4 g
HelloFresh Beef Gehacktes	1 x	250 g	1 x	500 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. 650 g)
Brennwert	540 kJ/ 129 kcal	3526 kJ/ 843 kcal
Fett	5.7 g	37.2 g
- davon ges. Fettsäuren	1.1 g	7.2 g
Kohlenhydrate	11.9 g	77.9 g
- davon Zucker	2.4 g	15.5 g
Eiweiss	7.4 g	48.4 g
Salz	0.33 g	2.14 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.

Rüebli grob raffeln.

In einen kleinen Topf mit Deckel 1 EL [2 EL] **Olivenöl*** erhitzen. **Rüebli**, **Tomatenmark** und „**Hello Paprika**“ darin 1 – 2 Min. anschwitzen.

Topf mit 300 ml [600 ml] heissem **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.



Kleine Vorbereitung

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



Zaziki vorbereiten

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



Zaziki vollenden

In einer grossen Bratpfanne 1 EL [2 EL] **Olivenöl*** erhitzen. Die Hälfte vom **Knoblauch** dazu pressen und 1 Min. anbraten. **Bratpfanninhalt** anschliessend in die Schüssel aus Schritt 3 geben.

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



Für das Fleisch

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



Anrichten

Tomaten-Reis auf tiefe Tellern verteilen.

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

En Guete!

Du liebst HelloFresh?

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

