

Mezze Rindshackpfanne auf Tomatenreis dazu Hirtenkäse und Zaziki

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



Gewürzmischung
„Hello Paprika“



Hirtenkäse



Gewürzmischung
„Hello Mezze“



Naturjoghurt aus Saland



Gurke



Basmatireis



Rüebli



Tomatenmark



Knoblauchzehe



HelloFresh Beef Gehacktes



- 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

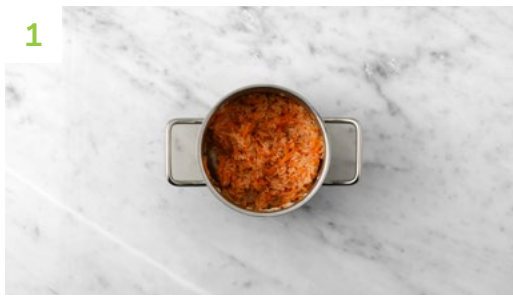
(Berechnet auf Grundlage der angegebenen Ausgangszutaten.)

	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!)



1 Reis kochen

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

Rüebli grob raffeln.

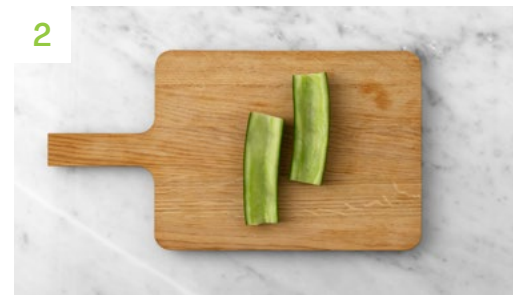
In einen kleinen Topf mit Deckel 1 EL [2 EL] **Olivenöl*** erhitzen. **Rüebli**, **Tomatenmark** und „**Hello Paprika**“ darin 1 – 2 Min. anschwitzen.

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.



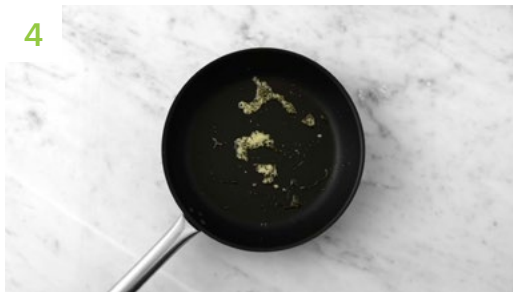
2 Kleine Vorbereitung

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



3 Zaziki vorbereiten

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



4 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.



5 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.



6 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!

