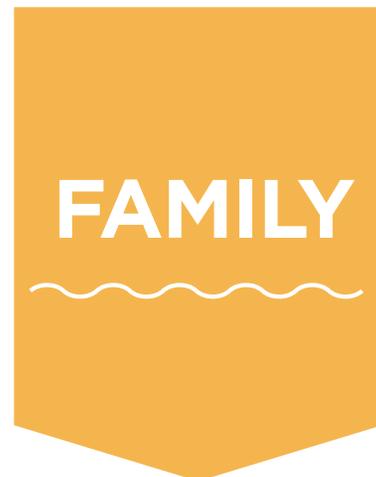




PAPRIKA-HACKFLEISCH-PFANNE

mit buttrigem Porree-Reis und Schnittlauch



-  Rinderhackfleisch
-  Rinderbrühe
-  Gewürzmischung „Paprikagewürz“
-  Paprika
-  Kochsahne
-  rote Zwiebel
-  Knoblauchzehe
-  Schnittlauch
-  Jasminreis
-  Porree
-  Butter

Marcos Tipps für Kids



Wenn Ihr Eure Kinder mit in das Kochgeschehen einbinden möchtet, lasst sie Euch doch beim Gemüse-Schnippeln helfen.



 30 – 40 Minuten (je nach Personenanzahl)

 Stufe 1

 Tag 1-2 kochen

5

LOS GEHT'S

Wascht Eure Hände vor dem Kochen mindestens 20 Sekunden gründlich mit Seife.
Wascht **Gemüse** und **Kräuter** ab.
Zum Kochen benötigt Ihr **1 große Pfanne** und **1 kleinen Topf** mit **Deckel**.



1 KLEINE VORBEREITUNG

Erhitzt reichlich Wasser im **Wasserkocher**.

Porree halbieren und in 1 cm dicke Halbmonde schneiden.

In einen kleinen Topf 300 [450 ml | 600 ml] heißes **Wasser*** füllen, leicht **salzen*** und einmal aufkochen lassen.



2 REIS KOCHEN

Reis, Porree und **Butter** in den kleinen Topf hineinrühren und bei niedriger Hitze ca. 10 Min. abgedeckt köcheln lassen. Dann Topf vom Herd nehmen und mindestens 10 Min. abgedeckt ziehen lassen.



3 GEMÜSE SCHNEIDEN

Zwiebel abziehen, halbieren und in feine Streifen schneiden.

Knoblauch ebenfalls abziehen und fein hacken.

Paprika in 1 cm dicke Streifen schneiden.



4 FLEISCH ANBRATEN

1 EL [1½ EL | 2 EL] **Öl*** in einer großen Pfanne (2 Pfannen für 4 Personen) erhitzen und **Hackfleisch** zusammen mit **Zwiebel**, **Paprika** und **Knoblauch** für 3 Min. scharf anbraten.



5 WEITER GEHT'S

Pfanneninhalt mit **Paprikagewürz**, **Rinderbrühe**, **Kochsahne** und 50 ml [75 ml | 100 ml] **Wasser*** ablöschen und offen für 2 – 3 Min. kochen lassen, bis die **Soße** dick genug ist. Gelegentlich umrühren und mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



6 ANRICHTEN

Schnittlauch in feine Röllchen schneiden. **Reis** mit einer Gabel ein wenig auflockern. **Hackfleischpfanne** und **Reis** auf Tellern verteilen und mit **Schnittlauchröllchen** garnieren.

Guten Appetit!

2-4 PERSONEN ZUTATEN

	2P	3P	4P
Rinderhackfleisch	300 g	450 g	600 g
Rinderbrühe	4 g	6 g	8 g
Gewürzmischung „Paprikagewürz“	4 g	6 g	8 g
Paprika ES NL IL BE	1	2	2
Kochsahne 5)	200 ml	300 ml	400 ml
rote Zwiebel NL	1	1	2
Knoblauchzehe ES	½	¾	1
Schnittlauch	10 g	10 g	10 g
Jasminreis	150 g	225 g	300 g
Porree DE	1	2	2
Butter 5)	10 g	20 g	20 g
heißes Wasser* für Schritt 1	300 ml	450 ml	600 ml
Öl* für Schritt 4	1 EL	1½ EL	2 EL
Wasser* für Schritt 5	50 ml	75 ml	100 ml
Salz*, Pfeffer*	nach Geschmack		

* Gut, im Haus zu haben.
☺ 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. 750 g)
Brennwert	538 kJ/129 kcal	4.042 kJ/966 kcal
Fett	7,31 g	54,87 g
– davon ges. Fettsäuren	3,46 g	25,95 g
Kohlenhydrate	10,34 g	77,62 g
– davon Zucker	1,96 g	14,74 g
Eiweiß	5,32 g	39,98 g
Salz	0,108 g	0,814 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

5) Milch

(Bitte beachte weitere Informationen zu Allergenen und möglichen Spuren von Allergenen auf der Zutatenverpackung!)

URSPRUNGLÄNDER

DE: Deutschland NL: Niederlande ES: Spanien BE: Belgien IL: Israel

Diese Rezeptkarte ist recycelbar und FSC®-zertifiziert (FSC®-STD-40-004).

Wir lieben Feedback! Ruf uns an oder schreib uns:

DE +49 (0) 30 224 03 04 59
kundenservice@hellofresh.de
AT +43 (0) 720 816 005
kundenservice@hellofresh.at

2020 | KW 18 | 5 HelloFRESH