



Schnelle Hackfleisch-Bohnen-Pfanne

auf Jasminreis mit Joghurt-Gurken-Raita



ca. 20min



2 Personen

Wenn kräftig-saftiges Hackfleisch auf duftende Gewürze und frisches Gemüse trifft, dann leuchten die Augen. Unser Rinderhack darf heute mit Zwiebeln, Tomaten und grünen Bohnen Bekanntschaft machen, für den Aromakick sorgen Petersilie, Knoblauch und eine fein-aromatische Tandoori-Masala-Mischung. Dazu servierst du Jasminreis und eine erfrischende Joghurt-Gurken-Raita. Ein schnelles Gericht mit Genussgarantie!

- 150g Jasminreis
- 1 Tomate
- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 10g Petersilie
- 250g grüne Bohnen
- 1 Päckchen Tandoori-Masala-Gewürzmischung
- 250g Rinderhackfleisch
- 1 Päckchen Hühnerbrühgewürz
- 1 Gurke
- 1 Becher Joghurt ¹

- Salz und Pfeffer
- Pflanzenöl

- kleiner Topf mit Deckel
- große Pfanne oder Wok
- Messbecher
- Küchenreibe
- Sieb

Allergene
Milch (1). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Energie 799kcal, Fett 38.4g,
Kohlenhydrate 78.1g, Eiweiß 36.9g



In einem kleinen Topf 300ml leicht gesalzenes Wasser zum Kochen bringen. Den **Reis** in einem Sieb kalt abspülen, bis das Wasser klar bleibt. Sobald das Wasser kocht, den **Reis** hineingeben und abgedeckt bei niedrigster Hitze 10-12Min. kochen, bis das Wasser aufgesogen und der **Reis** gar ist. Noch ca. 5Min. ohne Hitzezufuhr ziehen lassen.



Die **Tomate** in ca. 1 cm kleine Würfel schneiden. Die **Zwiebel** schälen, halbieren und in feine Streifen schneiden. Den **Knoblauch** schälen und fein würfeln. Die **Petersilienblätter** von den Stängeln zupfen, die **Petersilienstiele** fein hacken.



Die **Zwiebeln** und die gehackten **Petersilienstängel** in einer großen Pfanne oder einem Wok mit 2EL Pflanzenöl bei mittlerer Hitze 3-4Min. anbraten. Inzwischen die Enden der **Bohnen** entfernen. Den **Knoblauch** und die **Gewürzmischung** dazugeben und alles weitere 1-2Min. braten.



Das **Hackfleisch** zu den **Zwiebeln** geben und 3-5Min. mitbraten, bis es goldbraun angeröstet ist. Die **Tomaten** zugeben und mit 200ml Wasser ablöschen. Das **Brühgewürz** unterrühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken und alles 3Min. köcheln lassen. Dann die **Bohnen** unterheben und ca. 7Min. mitgaren.



Die **Gurke** mit einer Küchenreibe grob raspeln und anschließend in einem Sieb gut abtropfen lassen. **2EL Joghurt** in einem Schälchen beiseitestellen, den **restlichen Joghurt** mit der geriebenen **Gurke** vermischen und die **Raita** mit Salz und Pfeffer abschmecken.



Sobald die **Bohnen** gar, aber noch bissfest sind, die Pfanne vom Herd nehmen und den beiseitegestellten **Joghurt** sowie die **½ der Petersilienblätter** unterrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die **Hackfleisch-Bohnen-Pfanne** mit dem **Reis** anrichten und mit der **restlichen Petersilie** garnieren. Mit der **Gurkenraita** servieren.