



Schnelle Hackfleisch-Bohnen-Pfanne

auf Jasminreis mit Joghurt-Gurken-Raita



ca. 25min



3-4 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!

- 300g Jasminreis
- 2 Tomaten
- 2 Zwiebeln
- 2 Knoblauchzehen
- 20g Petersilie
- 500g grüne Bohnen
- 2 Päckchen Tandoori-Masala-Gewürzmischung
- 500g Rinderhackfleisch
- 2 Päckchen Hühnerbrühgewürz
- 1 große Gurke
- 2 Becher Joghurt ¹

- Salz und Pfeffer
- Pflanzenöl

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

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

Energie 729kcal, Fett 30.9g,
Kohlenhydrate 77.2g, Eiweiß 36.7g



4. Hackfleisch braten

2. Gemüse schneiden

A close-up photograph showing a person's hands mixing a salad in a clear glass bowl. The salad consists of finely shredded green vegetables, likely zucchini or cucumber, and a white, creamy dressing. A metal spoon is being used to stir the mixture. The bowl is placed on a light-colored wooden surface.

5. Raita zubereiten

3. Zwiebeln braten



6. Hackfleisch verfeinern

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.