



## V4: Türkische Bio-Hackpfanne mit Vollkornreis

und Gurkensalat mit Kräuter-Joghurt-Dressing



30-40min



2 Personen

Mit einem deftigen Teller „Ev yemeği“, türkischer Hausmannskost, kannst du heute deine Lieben beglücken, wenn du das Bio-Rinderhack mit grüner Paprika, Tomate und frischem Dill in einer pikant-würzigen Sauce schmurgelst. Ein frischer Salat aus Gurken und roten Zwiebeln in cremig-knofeligem Joghurtdressing verspricht euren Geschmacksknospen zwischendurch kühlende Abwechslung. Und danach? Seid ihr rundum glücklich!

## Was du von uns bekommst

- 150g Express-Naturreis
- 1 grüne Paprika
- 2 Tomaten
- 1 rote Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 10g Minze & Dill
- 250g Bio-Rinderhackfleisch
- 1 Päckchen nordafrikanische Gewürzmischung
- 1 Dose Tomatenmark
- 1 Becher Joghurt<sup>7</sup>
- 1 Gurke

## Was du zu Hause benötigst

- 1EL Butter<sup>7</sup>
- Salz und Pfeffer
- Olivenöl
- Essig

## Küchenutensilien

- kleiner Topf mit Deckel
- mittelgroße Pfanne
- Messbecher
- Sieb

Vergiss nicht, das Gemüse vor der Zubereitung gründlich zu waschen, insbesondere grünes Blattgemüse und Salate.

### Kochtipp

Wer mag, kann den Salat auch auf der Hackfleischpfanne anrichten.

### Allergene

Milch (7). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

### Nährwertangaben pro Portion

Energie 859kcal, Fett 43.8g, Kohlenhydrate 78.2g, Eiweiß 36.0g



### 1. Reis kochen

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 8-10Min. kochen, bis das Wasser aufgesogen und der **Reis** gar ist. Noch ca. 5Min. ohne Hitzezufuhr ziehen lassen.



### 4. Sauce kochen

Die **Tomaten**, das **Tomatenmark**,  $\frac{3}{4}$  des **Knoblauchs**, die **Dillstängel** und 150ml Wasser in die Pfanne geben und bei mittlerer Hitze 10-15Min. köcheln lassen. Ggf. mehr Wasser hinzufügen. Die **Sauce** mit Salz und Pfeffer abschmecken.



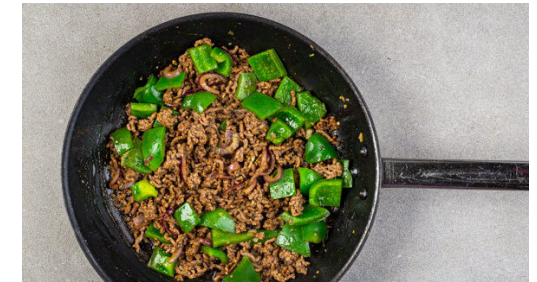
### 2. Gemüse schneiden

Die **Paprika** vierteln, entkernen und in ca. 2cm große Würfel schneiden. Die **Tomaten** in ca. 2cm große Würfel schneiden. Die **Zwiebel** schälen, halbieren und in feine Streifen schneiden. Den **Knoblauch** schälen und sehr fein würfeln. Die **Dillspitzen** abzupfen, die **Stängel** aufbewahren. Einige **Dillspitzen** für die Garnitur beiseitelegen, die **übrigen Dillspitzen** fein schneiden.



### 5. Gurkensalat zubereiten

Inzwischen die **Minze** von den Stängeln zupfen und fein schneiden. Die  $\frac{1}{2}$  des **Joghurts** mit der **Minze**, dem **restlichen Knoblauch**, 2TL Olivenöl, 1EL Essig,  $\frac{1}{2}$ TL Salz und Pfeffer nach Geschmack zu einem **Dressing** verrühren. Die **Gurke** längs halbieren, in dünne Scheiben schneiden und mit den **restlichen Zwiebeln** und dem **Dressing** vermengen.



### 3. Hack & Paprika braten

In einer mittelgroßen Pfanne 1EL Olivenöl bei mittlerer bis starker Hitze erwärmen. Das **Hackfleisch**,  $\frac{3}{4}$  der **Zwiebeln**, die **Paprika**, die **Gewürzmischung** und 1 kräftige Prise Salz und Pfeffer in die Pfanne geben und 3-4Min. braten, bis das **Hackfleisch** zu bräunen beginnt.



### 6. Fertigstellen & servieren

Die **Dillstängel** aus der Pfanne entfernen. Einige **Tomaten** leicht zerdrücken. Die **Sauce** mit Salz und Pfeffer sowie 1TL Essig abschmecken und die **Dillspitzen** unterheben. Den **Reis** mit 1EL Butter verfeinern und auf Teller verteilen. Die **Hackfleischpfanne** darauf anrichten und mit dem **übrigen Dill** garnieren. Den **Salat** dazu reichen.