



V3: 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 Bio-Tomatenmark
- 1 Becher Joghurt⁷
- 1 Gurke

Was du zu Hause benötigst

- 1EL Butter⁷
- 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 865kcal, Fett 44.0g, Kohlenhydrate 78.8g, Eiweiß 36.4g



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.