



Superfix V: Herzhafte Bio-Hackfleischpfanne

mit Pilzen und Schnittlauchdip auf Jasminreis



ca. 25min



3-4 Personen

Für unsere Superfix-Rezepte lassen sich unsere Super-Köche so richtig viel einfallen: Vorgeschnittene Champignons? Tick. Vorgeschnittener Lauch? Tick. Ein Rezept, das jedem schmeckt? Ausgewogen und nahrhaft ist? Dreifach-Tick! Auch wenn die Köpfe am Ende des Tages rauchen: Es gibt doch nichts Besseres, als unsere Spooner mit zufriedennem Lächeln am Tisch zu wissen ...

Was du von uns bekommst

- 400g Jasminreis
- 400g geschnittene Champignons
- 400g geschnittener Lauch
- 500g Bio-Rinderhackfleisch
- 2 Dosen Bio-Tomatenmark
- 20g Schnittlauch
- 2 Becher Crème fraîche¹
- 100g Rucola
- 2 Päckchen Cajun-Gewürzmischung
- 1 Päckchen Hühnerbrühgewürz

Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Olivenöl
- Essig

Küchenutensilien

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

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

Allergene

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

Nährwertangaben pro Portion

Energie 1006kcal, Fett 48.5g, Kohlenhydrate 99.8g, Eiweiß 40.3g



1. Reis kochen

In einem mittelgroßen Topf 800ml 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.



4. Dip anrühren

Den **Schnittlauch** in kleine Ringe schneiden und mit der **Crème fraîche** sowie je 1 kräftigen Prise Salz und Pfeffer verrühren. Den **Rucola** mit 2TL hellem Essig und 1 Prise Salz würzen.



2. Gemüse anbraten

Die **Pilze** und den **Lauch** in einer großen Pfanne oder einem Wok mit 2EL Olivenöl bei starker Hitze in ca. 3Min. goldbraun anbraten.



5. Sauce köcheln

Die **Gewürzmischung** und die $\frac{1}{2}$ des **Brühgewürzes** oder mehr nach Geschmack unter das **Hackfleisch** rühren. 350ml Wasser angießen, dann die **Sauce** bei mittlerer bis starker Hitze ca. 3Min. köcheln lassen. Mit ggf. **mehr Brühgewürz** und Pfeffer abschmecken.



3. Hackfleisch mitbraten

Das **Hackfleisch** und das **Tomatenmark** ebenfalls in die Pfanne rühren und bei starker Hitze ca. 5Min. mitbraten.



6. Anrichten & servieren

Den **Reis** auf Teller verteilen und die **Hackfleischpfanne** darauf anrichten. Mit dem **Schnittlauchdip** und etwas **Rucola** garnieren und mit dem **übrigem Dip und Rucola** servieren.