



Superfix V: Herzhafte Bio-Hackfleischpfanne

mit Pilzen und Schnittlauchdip auf Jasminreis



unter 20min



2 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

- 200g Jasminreis
- 200g geschnittene Champignons
- 200g geschnittener Lauch
- 250g Bio-Rinderhackfleisch
- 1 Dose Bio-Tomatenmark
- 10g Schnittlauch
- 1 Becher Crème fraîche ⁷
- 50g Rucola
- 1 Päckchen Cajun-Gewürzmischung
- 1 Päckchen Rinderbrühgewürz

Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Olivenöl
- Essig

Küchenutensilien

- kleiner 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 (7). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 1009kcal, Fett 48.5g, Kohlenhydrate 99.8g, Eiweiß 40.4g



1. Reis kochen

In einem kleinen Topf 400ml 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 Prise Salz und Pfeffer verrühren. Den **Rucola** mit 1TL hellem Essig und 1 Prise Salz würzen.



2. Gemüse anbraten

Die **Pilze** und den **Lauch** in einer großen Pfanne oder einem Wok mit 1EL Olivenöl bei starker Hitze in ca. 3Min. goldbraun anbraten.



5. Sauce köcheln

Die **Gewürzmischung** und die $\frac{1}{2}$ des **Brühgewürzes** unter das **Hackfleisch** rühren. 200ml 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.