



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 ...

- 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

- Salz und Pfeffer
- Olivenöl
- Essig

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

Allergene

Nährwertangaben pro Portion

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



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.



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.



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



Die **Gewürzmischung** und die **½ 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.



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



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.