



Schnelle Bio-Hackfleisch-Bohnen-Pfanne

auf Jasminreis mit Joghurt-Gurken-Raita



ca. 20min



2 Personen

Wenn kräftig-saftiges Hackfleisch auf duftende Gewürze und frisches Gemüse trifft, dann leuchten die Augen. Unser Bio-Rinderhack darf heute mit Zwiebeln, Tomaten und grünen Bohnen Bekanntschaft machen, für den Aromakick sorgen Petersilie, Knoblauch und eine fein-aromatische Tandoori-Masala-Mischung. Dazu servierst du Jasminreis und eine erfrischende Joghurt-Gurken-Raita. Ein schnelles Gericht mit Genussgarantie!

- 150g Jasminreis
- 1 Tomate
- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 10g Petersilie
- 250g grüne Bohnen
- 1 Päckchen Tandoori-Masala-Gewürzmischung
- 250g Bio-Rinderhackfleisch
- 1 Päckchen Hühnerbrühgewürz
- 1 Gurke
- 1 Becher Joghurt ¹

- Salz und Pfeffer
- Pflanzenöl

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

Allergene

Nährwertangaben pro Portion

Energie 909kcal, Fett 39.8g,
Kohlenhydrate 101.0g, Eiweiß 37.3g



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 10-12Min. kochen, bis das Wasser aufgesogen und der **Reis** gar ist. Noch ca. 5Min. ohne Hitzezufuhr ziehen lassen.



Die **Tomate** in ca. 1 cm kleine Würfel schneiden. Die **Zwiebel** schälen, halbieren und in feine Streifen schneiden. Den **Knoblauch** schälen und fein würfeln. Die **Petersilienblätter** von den Stängeln zupfen, die **Petersilienstiele** fein hacken.



Die **Zwiebeln** und die gehackten **Petersilienstängel** in einer großen Pfanne oder einem Wok mit 2EL Pflanzenöl bei mittlerer Hitze 3-4Min. anbraten. Inzwischen die Enden der **Bohnen** entfernen. Den **Knoblauch** und die **Gewürzmischung** dazugeben und alles weitere 1-2Min. braten.



Das **Hackfleisch** zu den **Zwiebeln** geben und 3-5Min. mitbraten, bis es goldbraun angeröstet ist. Die **Tomaten** zugeben und mit 200ml Wasser ablöschen. Das **Brühgewürz** unterrühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken und alles 3Min. köcheln lassen. Dann die **Bohnen** unterheben und ca. 7Min. mitgaren.



Die **Gurke** mit einer Küchenreibe grob raspeln und anschließend in einem Sieb gut abtropfen lassen. **2EL Joghurt** in einem Schälchen beiseitestellen, den **restlichen Joghurt** mit der geriebenen **Gurke** vermischen und die **Raita** mit Salz und Pfeffer abschmecken.



Sobald die **Bohnen** gar, aber noch bissfest sind, die Pfanne vom Herd nehmen und den beiseitegestellten **Joghurt** sowie die **½ der Petersilienblätter** unterrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die **Hackfleisch-Bohnen-Pfanne** mit dem **Reis** anrichten und mit der **restlichen Petersilie** garnieren. Mit der **Gurkenraita** servieren.