



Indische Schweinehack-Gemüse-Pfanne

mit Kartoffeln und grünen Bohnen auf Reis



30-40min



2 Personen

Diese leckere Hackfleisch-Gemüse-Pfanne mit saftigem Schweinehack, Kartoffeln, grünen Bohnen und Karotten macht satt und glücklich. Schon bei der Zubereitung durchströmen die Düfte der köstlichen Gewürzmischungen deine Küche. Serviert wird alles mit lockerem Basmatireis und einem feinen Korianderpesto.

- 200g Basmatireis
- 1 Päckchen Tandoori-Gewürzmischung
- 1 Päckchen Madras-Currypulver

- Energie 1050kcal, Fett 34.8g,
Kohlenhydrate 134.7g, Eiweiß 40.1g



4. Gemüse garen

2. Hackfleisch anbraten

5. Pesto zubereiten

3. Gemüse schneiden

6. Bohnen mitgaren

Die **Bohnen** und das **Hackfleisch** in die Pfanne geben und alles bei starker Hitze ohne Deckel weitere 4-5Min. köcheln lassen, bis sich die Flüssigkeit um etwa die Hälfte reduziert hat. Die **Hackfleisch-Gemüse-Pfanne** erneut mit Salz und Pfeffer abschmecken, mit dem **Reis** anrichten und mit dem **Korianderpesto** garniert servieren.