



Schnelle Hackfleischpfanne

mit Lauch und Tomaten-Spinat-Reis



ca. 25min



3-4 Personen

Dieses Gericht aus Lauch, frischem Babyspinat und lockerem Basmatireis wird mit saftigem Rinderhackfleisch serviert. Dazu gibt es cremig-salzigen Fetakäse und getrocknete Tomaten, die dem Gericht eine mediterrane Note verleihen. Da fühlt man sich fast schon wieder wie im Urlaub - und wird so richtig schön satt.

- 400g Babyspinat
- 2 Stangen Lauch
- 3 Knoblauchzehen
- 1 Dose Bio-Tomatenmark
- 300g Bio-Basmatireis
- 500g Rinderhackfleisch
- 1 Pck. Provence-Kräutermischung
- 200g Feta ¹
- 1 Pck. getrocknete Tomaten

- Salz und Pfeffer
- Olivenöl

- großer Topf mit Deckel
- große Pfanne
- Messbecher
- Sieb

Allergene

Nährwertangaben pro Portion

Energie 821kcal, Fett 40.8g,
Kohlenhydrate 66.5g, Eiweiß 43.5g



Den **Spinat** grob hacken. Den **Lauch** der Länge nach halbieren und in feine Streifen schneiden. Den **Knoblauch** schälen und in feine Scheibchen schneiden.



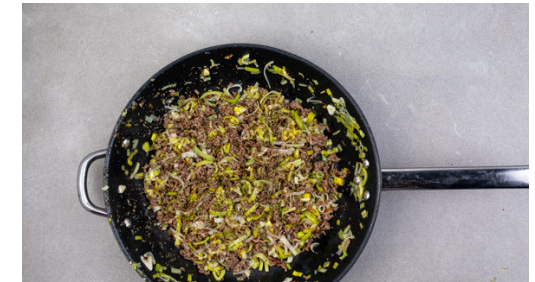
Den **Feta** mit den Fingern oder einer Gabel zerkrümeln. Die **getrockneten Tomaten** abtropfen lassen und klein schneiden.



In einem großen Topf 600ml gesalzenes Wasser mit dem **Tomatenmark** zum Kochen bringen. Den **Reis** in einem Sieb kalt abspülen, bis das Wasser klar bleibt, dann in das kochende Wasser geben. Einmal aufkochen und abgedeckt bei niedrigster Hitze 12-14Min. kochen, bis das Wasser aufgesogen und der **Reis** gar ist. Gelegentlich umrühren. Noch ca. 5Min. ohne Hitzezufuhr ziehen lassen.



Etwas **Spinat** für die Garnitur zur Seite legen, den **restlichen Spinat** unter den gegarten **Reis** mengen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.



Das **Hackfleisch** in einer großen Pfanne mit 2EL Olivenöl bei mittlerer Hitze 5-7Min. anbraten. Den **Lauch** und den **Knoblauch** in den letzten 2Min. zugeben und mitbraten. Mit der **Gewürzmischung nach Geschmack** sowie Salz und Pfeffer würzen. Die Pfanne vom Herd nehmen.



Den **Reis** auf Teller verteilen und die **Hackfleischpfanne** darauf anrichten. Mit dem **restlichen Spinat**, dem **Feta** und den **getrockneten Tomaten** garnieren und servieren.