



Schnelle Hackfleischpfanne

mit Lauch und Tomaten-Spinat-Reis



20-30min



2 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.

- 1 Packung Babyspinat
- 1 Stange Lauch
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Dose Tomatenmark
- 150g Basmatireis
- 1 Packung Rinderhackfleisch
- 1 Päckchen Kräuter der Provence
- 1 Packung Fetakäse ⁷
- 1 Packung getrocknete Tomaten

- Salz und schwarzer Pfeffer
- Olivenöl

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

Energie 816kcal, Fett 40.4g,
Kohlenhydrate 66.3g, Eiweiß 43.1g



2. Reis kochen

3. Hackfleisch braten

4. Feta zerkrümeln

5. Spinat untermengen

6. Hackpfanne fertigstellen

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