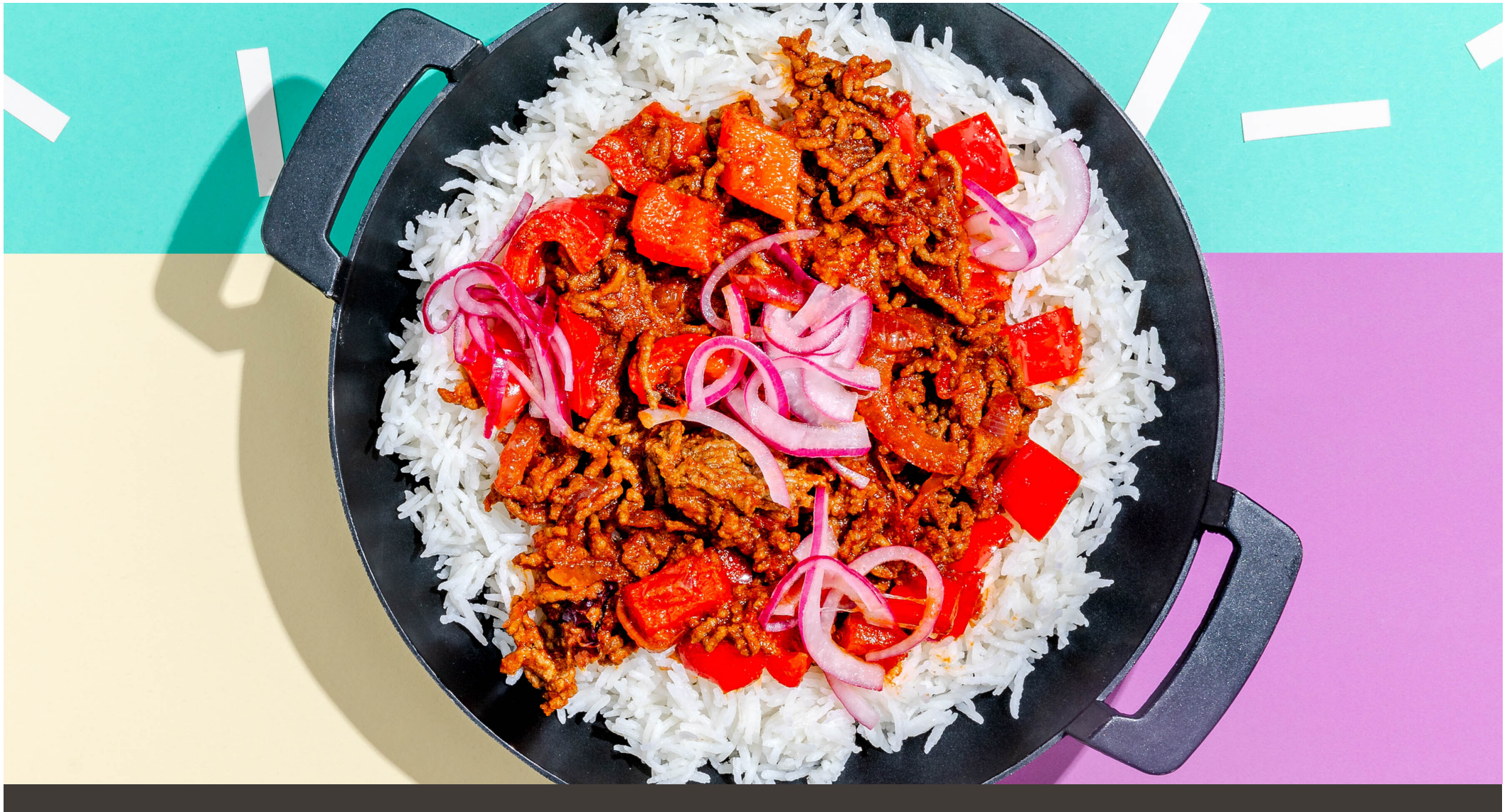




Mexikanische Rinderhackpfanne

mit Gemüse auf duftendem Basmatireis



ca. 35min



4 Portionen

Ein mexikanisches Reisgericht muss nicht immer Chili con Carne sein. Heute haben wir ganz tief in unsere Kulinarikkiste gegriffen: Es gibt eine köstliche Sauce mit saftigem Rinderhackfleisch, fruchtigen Tomaten, roten Zwiebeln und knackigen Paprika. Zugegeben, Basmatireis ist trotzdem mit von der Partie. Ein festlicher Schmaus, der Groß und Klein begeistern wird. Buen provecho!

- 300g Bio-Basmatireis
- 2 Paprika
- 4 Tomaten
- 2 rote Zwiebeln
- 2 Knoblauchzehen
- 500g Rinderhackfleisch
- 2 Pck. mexikanische Gewürzmischung
- 2 Dosen Bio-Tomatenmark

- Salz und Pfeffer
- Zucker
- Olivenöl
- Essig

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

Allergene

Nährwertangaben pro Portion

Energie 734kcal, Fett 30.3g,
Kohlenhydrate 77.3g, Eiweiß 35.1g



In einem mittelgroßen Topf 600ml 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 12-14Min. kochen, bis das Wasser aufgesogen und der **Reis** gar ist. Noch ca. 5Min. ohne Hitzezufuhr ziehen lassen.



Die **Paprika** vierteln, entkernen und in 1-2cm breite Würfel schneiden. Die **Tomaten** grob würfeln. Die **Zwiebeln** schälen, halbieren und in feine Streifen schneiden. Den **Knoblauch** schälen und fein würfeln.



Die **Paprika** und die **½ der Zwiebeln** mit 2EL Olivenöl und ½TL Salz in einer großen Pfanne bei mittlerer bis starker Hitze ca. 2Min. anbraten. Das **Hackfleisch**, die **Gewürzmischung** und den **Knoblauch** in die Pfanne geben und 1–2Min. mitbraten, bis das **Hackfleisch** leicht gebräunt ist.



Die **Tomaten**, das **Tomatenmark** und 150ml Wasser in die Pfanne geben und abgedeckt bei schwacher Hitze 5-6Min. köcheln lassen, bis die **Tomaten** weich sind. Die **restlichen Zwiebeln** mit je ½TL Salz und Zucker sowie 1EL Essig verkneten.



Die **Hackfleischsauce** mit 1EL Essig vermengen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die **Hackfleischsauce** auf dem Reis anrichten und mit den **eingelegten Zwiebeln** garniert servieren.



Steht vielleicht noch ein offener Becher
Crème fraîche oder Joghurt im Kühlschrank?
Perfekt, denn mit nur einem kleinen Klecks
sorgst du bereits für einen extra Frische-
Kick!