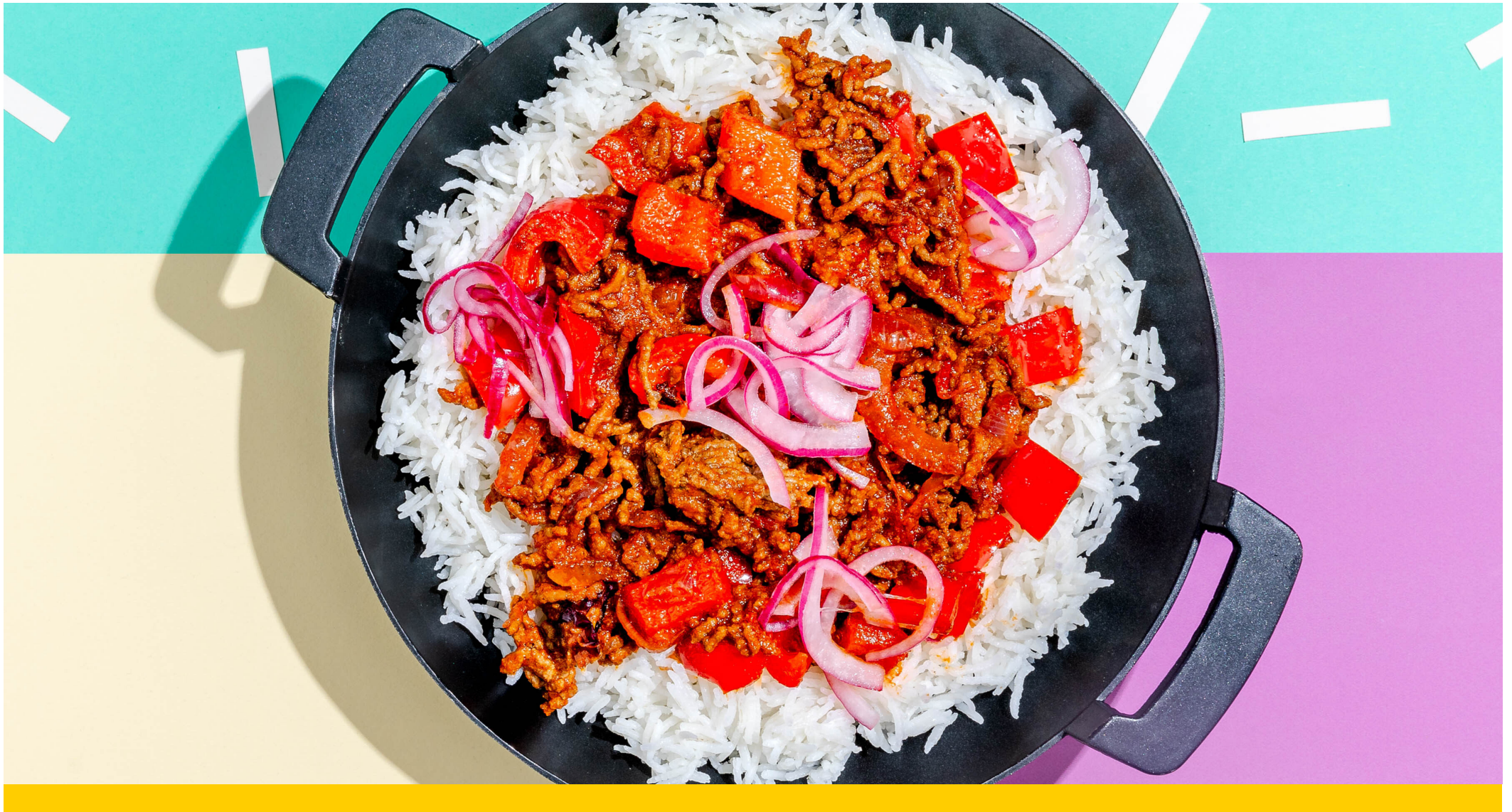




Mexikanische Hackpfanne vegan

mit Gemüse auf duftendem Basmatireis



ca. 30min



2 Personen

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 veganem Hack, 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!

Was du von uns bekommst

- 150g Bio-Basmatireis
- 1 Paprika
- 2 Tomaten
- 1 rote Zwiebel
- 200g veganes Hackfleisch ¹
- 1 Pck. mexikanische Gewürzmischung
- 1 Dose Bio-Tomatenmark
- 1 Knoblauchzehe

Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Zucker
- Olivenöl
- Essig

Küchenutensilien

- kleiner Topf mit Deckel
- mittelgroße Pfanne mit Deckel
- Messbecher
- Sieb

Vergiss nicht, das Gemüse vor der Zubereitung gründlich zu waschen, insbesondere grünes Blattgemüse und Salate.

Allergene

Sojabohnen (1). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 633kcal, Fett 18.5g, Kohlenhydrate 85.1g, Eiweiß 25.4g



1. Reis kochen

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



4. Sauce ansetzen

Die **Tomaten**, das **Tomatenmark** und 100ml Wasser in die Pfanne geben und abgedeckt bei schwacher Hitze 5-6Min. köcheln lassen, bis die **Tomaten** weich sind. Die **restlichen Zwiebeln** mit je 1 kräftigen Prise Salz und Zucker sowie ½EL Essig verkneten.



2. Gemüse schneiden

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



5. Fertigstellen & servieren

Die **Hacksauce** mit ½EL Essig vermengen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die **Hacksauce** auf dem Reis anrichten und mit den **ingelegten Zwiebeln** garniert servieren.



3. Gemüse braten

Die **Paprika** und die ½ der **Zwiebeln** mit 1EL Olivenöl und 1 kräftigen Prise Salz in einer mittelgroßen Pfanne bei mittlerer bis starker Hitze ca. 2Min. anbraten. Das **vegane Hack**, die **Gewürzmischung** und den Knoblauch in die Pfanne geben und 1-2Min. mitbraten, bis das **Hack** leicht gebräunt ist.



6. Cremig gut

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