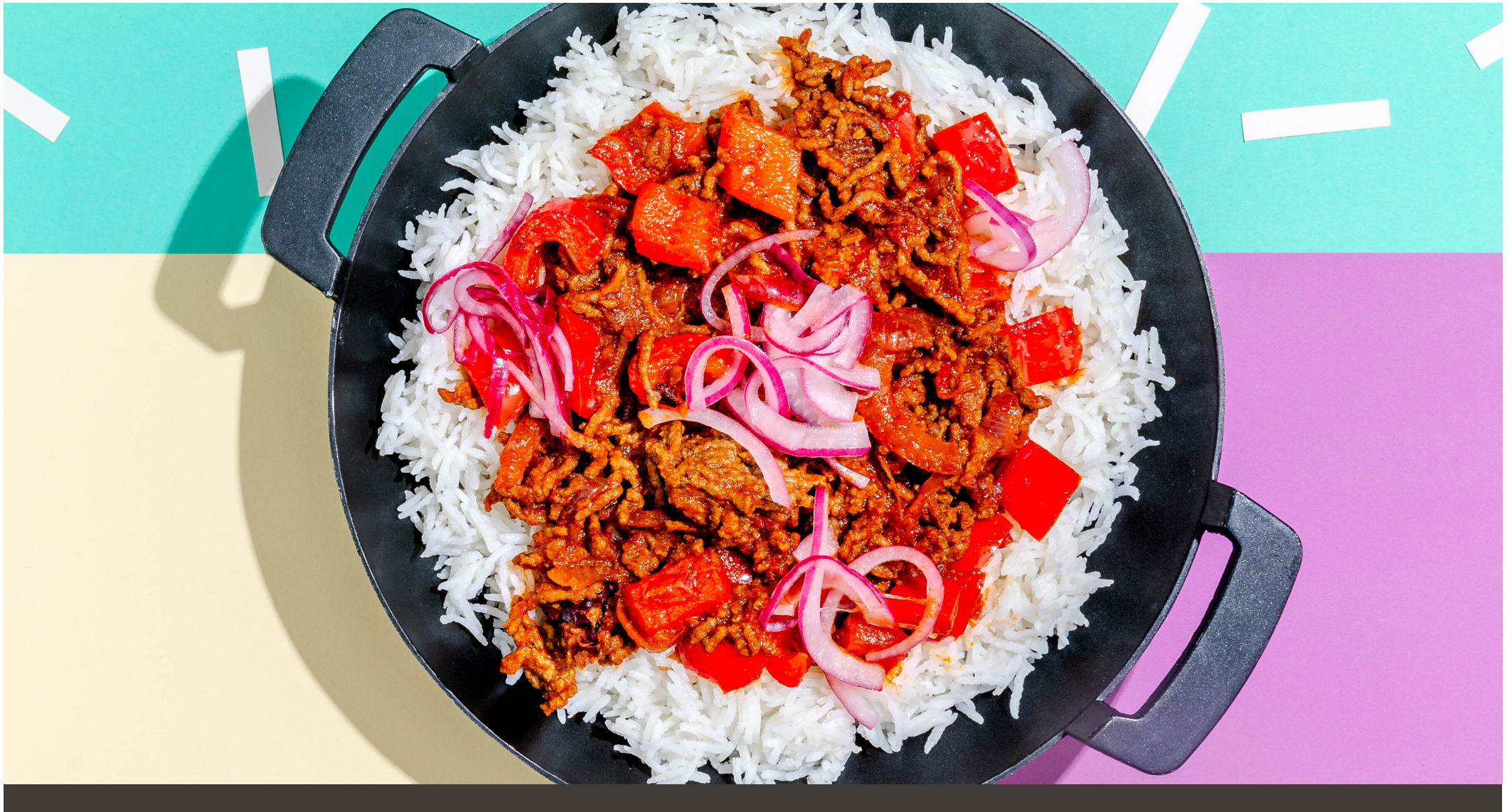




## Mexikanische Hackpfanne vegan

mit Gemüse auf duftendem Basmatireis



ca. 35min



3-4 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!

- 300g Bio-Basmatireis
- 2 Paprika
- 4 Tomaten
- 2 rote Zwiebeln
- 400g veganes Hackfleisch <sup>1</sup>
- 2 Pck. mexikanische Gewürzmischung
- 2 Dosen Bio-Tomatenmark
- 2 Knoblauchzehen

- Salz und Pfeffer
- Zucker
- Olivenöl
- Essig

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

## Allergene

### Nährwertangaben pro Portion

Energie 637kcal, Fett 18.5g,  
Kohlenhydrate 86.2g, Eiweiß 25.4g



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. 2 Knoblauchzehen 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 **vegane Hack**, die **Gewürzmischung** und den Knoblauch in die Pfanne geben und 1-2Min. mitbraten, bis das **Hack** 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 **Hacksauce** mit 1EL Essig vermengen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die **Hacksauce** auf dem Reis anrichten und mit den **ingelegten Zwiebeln** garniert servieren.



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!