



Kräuter-Lammhack-Pfanne

mit Paprika auf Basmatireis mit Spinat



20-30min



2 Personen

Heute hat unser Koch Matthias eine feine Reispfanne für dich. Frische Minze und Dill, knusprig gebratenes Lammhack und knackige grüne Paprika treffen auf fluffigen Basmatireis und Aromen der asiatischen Küche, denn abgeschmeckt wird mit Sambal Oelek.

Was du von uns bekommst

- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 1 grüne Paprika
- 1 Packung Babyspinat
- 20g frische Minze & Dill
- 150g Basmatireis
- 1 Packung Lammhackfleisch
- 1 Päckchen Sambal Oelek
- 1 Lauchzwiebel

Was du zu Hause benötigst

- Salz und schwarzer Pfeffer
- Olivenöl

Küchenutensilien

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

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

Allergene

Kann Spuren von Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 705kcal, Fett 32.7g,
Kohlenhydrate 64.5g, Eiweiß 34.7g



1. Zwiebel schneiden

Die **Zwiebel** schälen, halbieren und in feine Würfel schneiden. Den **Knoblauch** schälen und ebenfalls fein würfeln.



2. Paprika schneiden

Die **Paprika** vierteln, entkernen und fein würfeln. Die **Spinatblätter** verlesen. Die **Minzeblätter** abzupfen und fein schneiden. Die **Dillspitzen** ebenfalls von den Stängeln zupfen und fein schneiden.



3. Reis kochen

In einem mittelgroßen Topf 300ml leicht gesalzenes Wasser zum Kochen bringen. Den **Reis** in einem Sieb unter fließendem Wasser abspülen, bis das Wasser klar bleibt. Sobald das Wasser kocht, den **Reis** hineingeben und bei niedrigster Hitze 10-12Min. kochen, bis das Wasser aufgesogen und der **Reis** gar ist. Noch ca. 5Min. ohne Hitzezufuhr abgedeckt ziehen lassen.



4. Hackfleisch braten

Das **Hackfleisch** in einer großen Pfanne bei starker Hitze 4-5Min. scharf anbraten, dabei je nach Pfanne ggf. 1-2TL Olivenöl verwenden. Das **Fleisch** auf einem Teller beiseitestellen, überschüssiges Fett in der Pfanne lassen.



5. Gemüse braten

Die **Paprika** in derselben Pfanne im Bratfett bei starker Hitze 2-3Min. scharf anbraten. Die **Zwiebeln** und den **Knoblauch** zugeben und 1-2Min. mitbraten. Das **Fleisch** und die **Kräuter** untermischen und mit dem **Sambal Oelek nach Geschmack** sowie Salz und Pfeffer abschmecken.



6. Reis verfeinern

Die **Lauchzwiebel** schräg in feine Ringe schneiden und mit dem **Spinat** unter den **Reis** heben, nach Wunsch mit Salz abschmecken. Die **Kräuter-Lammhack-Pfanne** auf dem **Reis** anrichten und servieren.