



Schnelle Hackfleischpfanne

mit Lauch und Tomaten-Spinat-Reis



ca. 25min



2 Portionen

Dieses Gericht aus Lauch, frischem Babyspinat und lockerem Basmatireis wird mit saftigem Hackfleisch 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.

Was du von uns bekommst

- 200g Babyspinat (ungewaschen)
- 1 Stange Lauch
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Dose Bio-Tomatenmark
- 150g Bio-Basmatireis
- 250g gemischtes Hack von Rind und Schwein
- 1 Pck. Knoblauch-Kräuter-Gewürzmischung
- 100g Feta¹
- 1 Pck. getrocknete Tomaten

Was du zu Hause benötigst

- Salz und 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

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

Nährwertangaben pro Portion

Energie 851kcal, Fett 41.7g, Kohlenhydrate 70.0g, Eiweiß 44.6g



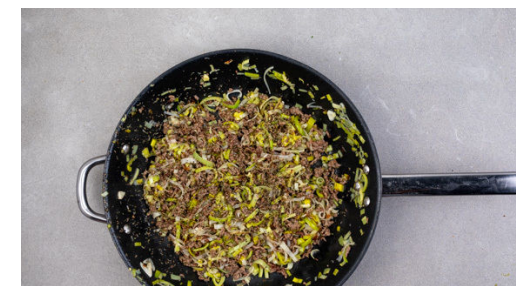
1. Gemüse schneiden

Den **Spinat** grob hacken. Den **Lauch** der Länge nach halbieren und in feine Streifen schneiden. Den **Knoblauch** schälen und in feine Scheibchen schneiden.



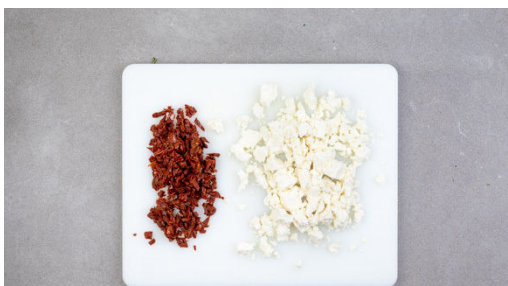
2. Reis kochen

In einem mittelgroßen Topf 300ml gesalzenes Wasser mit dem **Tomatenmark** zum Kochen bringen. Den **Reis** in einem Sieb kalt abspülen, bis das Wasser klar bleibt, dann in das kochende Wasser geben. Einmal aufkochen und abgedeckt bei niedrigster Hitze 12-14Min. kochen, bis das Wasser aufgesogen und der **Reis** gar ist. Gelegentlich umrühren. Noch ca. 5Min. ohne Hitzezufuhr ziehen lassen.



3. Hackfleisch braten

Das **Hackfleisch** in einer großen Pfanne mit 1EL Olivenöl bei mittlerer Hitze 5-7Min. anbraten. Den **Lauch** und den **Knoblauch** in den letzten 2Min. zugeben und mitbraten. Mit der **Gewürzmischung nach Geschmack** sowie Salz und Pfeffer würzen. Die Pfanne vom Herd nehmen.



4. Feta zerkrümeln

Den **Feta** mit den Fingern oder einer Gabel zerkrümeln. Die **getrockneten Tomaten** abtropfen lassen und klein schneiden.



5. Spinat untermengen

Etwas **Spinat** für die Garnitur zur Seite legen, den **restlichen Spinat** unter den gegarten **Reis** mengen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.



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.