



Schnelle Hackfleischpfanne

mit Lauch und Tomaten-Spinat-Reis



20-30min



2 Personen

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

- 1 Packung Babyspinat
- 1 Stange Lauch
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Dose Tomatenmark
- 150g Basmatireis
- 1 Packung Rinderhackfleisch
- 1 Päckchen Kräuter der Provence
- 1 Packung Fetakäse⁷
- 1 Packung getrocknete Tomaten

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

Milch (7). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

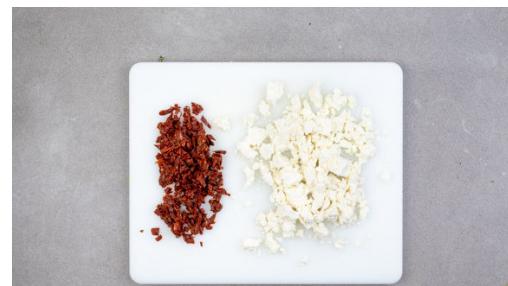
Nährwertangaben pro Portion

Energie 831kcal, Fett 39.7g, Kohlenhydrate 78.6g, Eiweiß 40.9g



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.



4. Feta zerkrümeln

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



2. Reis kochen

In einem mittleren Topf 300ml gesalzenes Wasser mit dem **Tomatenmark** zum Kochen bringen. Den **Reis** unter fließendem Wasser abspülen, bis das Wasser klar bleibt, und in das kochende Wasser geben. Einmal aufkochen und dann bei niedrigster Hitze abgedeckt 10-12Min. kochen, bis das Wasser aufgesogen und der **Reis** gar ist. Gelegentlich umrühren. Noch ca. 5Min. ohne Hitzezufuhr ziehen lassen.



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.



3. Hackfleisch braten

Das **Hackfleisch** in einer großen Pfanne mit 1-2EL 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 ziehen und warm stellen.



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.