



Mediterrane Hackfleischpfanne

mit Lauch und Tomaten-Spinat-Risoni



20-30min



3-4 Personen

Die herzhafte Hackfleisch-Lauch-Pfanne wird mit leckeren Risoni serviert, die mit Tomatenmark gekocht und mit zartem Babyspinat verfeinert werden. 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
- 2 Stangen Lauch
- 3 Knoblauchzehen
- 2 Dosen Tomatenmark
- 1 Päckchen Gemüsebrühgewürz
- 400g Risoni ¹
- 2 Packungen Rinderhackfleisch
- 1 Päckchen griechische Gewürzmischung
- 1 Packung Fetakäse ⁷
- 1 Packung getrocknete Tomaten

Was du zu Hause benötigst

- Salz und schwarzer Pfeffer
- Zucker
- Olivenöl

Küchenutensilien

- großer Topf
- große Pfanne
- Messbecher
- Sieb

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

Allergene

Gluten (1), Milch (7). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 949kcal, Fett 43.8g, Kohlenhydrate 89.5g, Eiweiß 47.9g



1. Gemüse schneiden

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



2. Risoni kochen

In einem großen Topf 900ml Wasser, das **Tomatenmark**, das **Brühgewürz** und 1 kräftige Prise Salz verrühren. Die **Risoni**, 2EL Olivenöl und 1 Prise Zucker hinzufügen, einmal aufkochen lassen und bei geringer Hitze unter gelegentlichem Rühren 7-10Min. köcheln lassen, bis die **Nudeln** bissfest sind. Vom Herd nehmen, mit Salz und Pfeffer abschmecken.



4. Feta vorbereiten

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



5. Spinat untermengen

1 Handvoll Spinat für die **Garnitur** beiseitelegen, den **restlichen Spinat** unter die gegarten **Risoni** heben und mit Salz und Pfeffer abschmecken.



3. Hackfleisch braten

Das **Hackfleisch** in einer großen Pfanne mit 1-2EL Olivenöl bei mittlerer Hitze 5-7Min. krümelig anbraten. Während der letzten 2Min. den **Lauch** und den **Knoblauch** dazugeben und mitbraten. Mit Salz, Pfeffer und der **Gewürzmischung nach Geschmack** würzen. Die Pfanne vom Herd nehmen und die **Hackfleisch-Lauch-Mischung** warm halten.



6. Anrichten und servieren

Die **Tomaten-Spinat-Risoni** mit der **Hackfleisch-Lauch-Mischung** anrichten, mit dem **restlichen Spinat**, den **getrockneten Tomaten** und dem **Feta** garnieren und servieren.