



Mediterrane Hackfleischpfanne

mit Lauch und Tomaten-Spinat-Risoni



20-30min



2 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
- 1 Stange Lauch
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Dose Tomatenmark
- 1 Päckchen Gemüsebrühgewürz
- 200g Risoni ¹
- 1 Packung 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

- mittelgroßer 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 1008kcal, Fett 49.6g, Kohlenhydrate 90.8g, Eiweiß 48.3g



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 mittleren Topf 450ml Wasser, das **Tomatenmark**, die **1/2 des Brühgewürzes** und 1 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 und ggf. dem **restlichen Brühgewürz** 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.



4. Feta vorbereiten

Die **1/2 des Fetas** mit den Fingern oder einer Gabel zerkrümeln. **Tipp:** Mit dem **restlichen Feta** den nächsten Salat verfeinern. 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.



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.