



## Reispfanne mit Putenhack griechische Art

mit Avocadosauce und Tomatensalat



ca. 30min



2 Portionen

So eine schnelle Reispfanne ist einfach eine köstliche Angelegenheit - vor allem, wenn sie mit würzigem Putenhackfleisch daherkommt. Das alleine wäre schon lecker genug, aber wir hatten noch Lust auf eine fruchtige Avocadosauce und einen frischen Tomatensalat. Die machen es sich dann auf unserer Reispfanne bequem - und passen wirklich ganz fantastisch dazu. Wohl bekomm's!

## Was du von uns bekommst

- 250g Putenhackfleisch
- 1 Pck. griechische Gewürzmischung
- 1 Zwiebel
- 150g Jasminreis
- 2 Tomaten
- 10g Dill & Petersilie
- 1 Pck. Guacamole

## Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Zucker
- Olivenöl
- Essig

## Küchenutensilien

- mittelgroße Pfanne mit Deckel
- Stabmixer mit hohem Gefäß
- Messbecher

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 751kcal, Fett 39.5g, Kohlenhydrate 66.8g, Eiweiß 25.8g



### 1. Hackfleisch anbraten

Das **Hackfleisch** in einer mittelgroßen Pfanne mit  $\frac{1}{2}$ EL Olivenöl und **1TL Gewürzmischung** bei mittlerer bis starker Hitze in 3-4Min. bräunlich anbraten. Aus der Pfanne nehmen und abgedeckt beiseitestellen. Die Pfanne nicht auswischen.



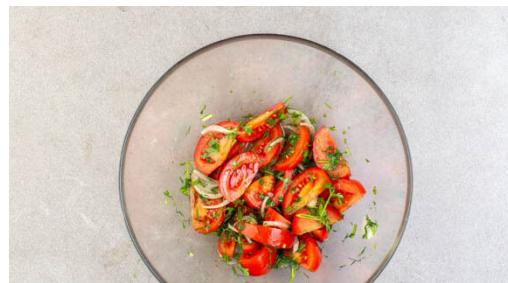
### 2. Reis anbraten

Die **Zwiebel** schälen, halbieren und in feine Streifen schneiden. Ca.  **$\frac{1}{4}$  der Zwiebeln** in einer Schüssel für den Salat aufbewahren, die **restlichen Zwiebeln** in der Pfanne mit  $\frac{1}{2}$ EL Olivenöl bei mittlerer Hitze ca. 2Min. anbraten, bis sie weich sind. Dann den **Reis** in die Pfanne geben und ca. 2Min. anbraten, bis der **Reis** undurchsichtig wird.



### 3. Reis kochen

375ml warmes Wasser, **1TL Gewürzmischung** und 1 kräftige Prise Salz unter den **Reis** rühren. Abgedeckt zum Kochen bringen, dann bei niedriger Hitze 15-20Min. köcheln lassen, bis der **Reis** gar ist. Ggf. esslöffelweise Wasser hinzugeben, falls der **Reis** festkleben sollte. Vom Herd nehmen, das **Fleisch** wieder in die Pfanne geben und bis zum Servieren abgedeckt ruhen lassen.



### 4. Salat zubereiten

In der Zwischenzeit  $\frac{1}{2}$ EL Olivenöl, 1EL Essig, 1 kräftige Prise Zucker sowie je 1 Prise Salz und Pfeffer mit den **aufbewahrten Zwiebeln** vermengen. Die **Tomaten** in Spalten schneiden. Die **Kräuter samt Stängeln** grob schneiden. Die **Tomaten** und die  **$\frac{1}{2}$  der Kräuter** mit den **Zwiebeln** vermengen.



### 5. Sauce zubereiten

Die **Guacamole**, die **restlichen Kräuter**, 1TL Essig sowie je 1 Prise Salz und Pfeffer in einem hohen Gefäß glatt pürieren. Die **Sauce** ggf. mit 1EL Wasser oder mehr verdünnen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.



### 6. Fertigstellen & servieren

Den **Reis** mit einer Gabel etwas auflockern, dann mit dem **Hackfleisch** in einer Schüssel anrichten, mit der **Avocadosauce** beträufeln und mit dem **Tomatensalat** als Beilage servieren.