



Herzhafte Bio-Hackfleischpfanne

mit Pilzen und Schnittlauchdip auf Jasminreis



unter 20min



2 Portionen

Für unsere Superfix-Rezepte lassen sich unsere Super-Köche so richtig viel einfallen: Vorgeschnittene Champignons? Tick. Vorgeschnittener Lauch? Tick. Ein Rezept, das jedem schmeckt? Ausgewogen und nahrhaft ist? Dreifach-Tick! Auch wenn die Köpfe am Ende des Tages rauchen: Es gibt doch nichts Besseres, als unsere Spooner mit zufriedenem Lächeln am Tisch zu wissen ...

Was du von uns bekommst

- 150g Jasminreis
- 200g geschnittene Champignons
- 200g geschnittener Lauch
- 250g Bio-Rinderhackfleisch
- 1 Dose Bio-Tomatenmark
- 10g Schnittlauch
- 1 Becher Crème fraîche ¹
- 50g Rucola
- 1 Pck. Cajun-Gewürzmischung
- 1 Pck. Hühnerbrühwürz

Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Olivenöl
- Essig

Küchenutensilien

- kleiner Topf mit Deckel
- große Pfanne oder Wok
- Messbecher
- Sieb

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

Allergene

Enthält: **Milch** (1).

Kann Spuren enthalten von: Gluten, Erdnüsse, Sesamsamen, Schalenfrüchte

Nährwertangaben pro Portion

Energie 863kcal, Fett 43.4g, Kohlenhydrate 75.5g, Eiweiß 39.6g



1. Reis kochen

In einem kleinen Topf 300ml leicht gesalzenes Wasser zum Kochen bringen. Den **Reis** in einem Sieb kalt abspülen, bis das Wasser klar bleibt. Sobald das Wasser kocht, den **Reis** hineingeben und abgedeckt bei niedrigster Hitze 10-12Min. kochen, bis das Wasser aufgesogen und der **Reis** gar ist. Noch ca. 5Min. ohne Hitzezufuhr ziehen lassen.



4. Dip anrühren

Den **Schnittlauch** in kleine Ringe schneiden und mit der **Crème fraîche** sowie je 1 Prise Salz und Pfeffer verrühren. Den **Rucola** mit 1TL hellem Essig und 1 Prise Salz würzen.



2. Gemüse anbraten

Die **Pilze** und den **Lauch** in einer großen Pfanne oder einem Wok mit 1EL Olivenöl bei starker Hitze in ca. 3Min. goldbraun anbraten.



5. Sauce köcheln

Die **Gewürzmischung** und die **½ des Brühwürzes** unter das **Hackfleisch** rühren. 200ml Wasser angießen, dann die **Sauce** bei mittlerer bis starker Hitze ca. 3Min. köcheln lassen. Mit ggf. **mehr Brühwürz** und Pfeffer abschmecken.



3. Hackfleisch mitbraten

Das **Hackfleisch** und das **Tomatenmark** ebenfalls in die Pfanne rühren und bei starker Hitze ca. 5Min. mitbraten.



6. Anrichten & servieren

Den **Reis** auf Teller verteilen und die **Hackfleischpfanne** darauf anrichten. Mit dem **Schnittlauchdip** und etwas **Rucola** garnieren und mit dem **übrigem Dip und Rucola** servieren.