



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.

- 1 Packung Babyspinat
- 1 Stange Lauch
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Dose Tomatenmark
- 200g Basmatireis
- 1 Packung Rinderhackfleisch
- 1 Päckchen Provence-Kräutermischung
- 1 Packung Fetakäse ⁷
- 1 Packung getrocknete Tomaten

- Salz und schwarzer Pfeffer
- Olivenöl

- mittelgroßer Topf mit Deckel
- große Pfanne
- Messbecher
- Sieb

Energie 902kcal, Fett 39.9g,
Kohlenhydrate 90.1g, Eiweiß 43.2g



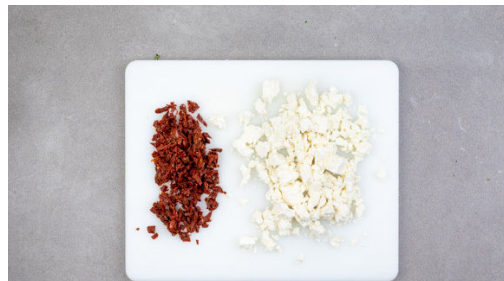
Den **Spinat** grob hacken. Den **Lauch** der Länge nach halbieren und in feine Streifen schneiden. Den **Knoblauch** schälen und in feine Scheibchen schneiden.



In einem mittelgroßen Topf 400ml
gesalzenes Wasser mit dem **Tomatenmark**
zum Kochen bringen. Den **Reis** in einem Sieb
kalt abspülen, bis das Wasser klar bleibt,
dann in das kochende Wasser geben. Einmal
aufkochen und abgedeckt bei niedrigster
Hitze 10-12Min. kochen, bis das Wasser
aufgesogen und der **Reis** gar ist.
Gelegentlich umrühren. Noch ca. 5Min. ohne
Hitzezufuhr ziehen lassen.



Das **Hackfleisch** in einer großen Pfanne mit 1EL 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 nehmen.



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



Etwas **Spinat** für die Garnitur zur Seite legen, den **restlichen Spinat** unter den gegarten **Reis** mengen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.



Den **Reis** auf Teller verteilen und die **Hackfleischpfanne** darauf anrichten. Mit dem **restlichen Spinat**, dem **Feta** und den **getrockneten Tomaten** garnieren und servieren.