



Schnelle Hackfleisch-Bohnen-Pfanne

auf Jasminreis mit Joghurt-Gurken-Dip



20-30min



3-4 Personen

Wenn kräftig-saftiges Hackfleisch auf duftende Gewürze und frisches Gemüse trifft, dann leuchten die Augen. Unser Rinderhack darf heute mit Zwiebeln, Tomaten und grünen Bohnen Bekanntschaft machen, für den Aromakick sorgen Petersilie, Knoblauch und eine fein-aromatische Tandoori-Masala-Mischung. Dazu servierst du Jasminreis und einen erfrischenden Joghurt-Gurken-Dip. Ein schnelles Gericht mit Genussgarantie!

- 400g Jasminreis
- 2 Tomaten
- 2 Zwiebeln
- 2 Knoblauchzehen
- 20g Petersilie
- 2 Päckchen Tandoori-Masala-Gewürzmischung
- 2 Packungen Rinderhackfleisch
- 2 Päckchen Gemüsebrühgewürz
- 250g grüne Bohnen
- 1 Gurke
- 2 Becher Joghurt ⁷

- Salz und schwarzer Pfeffer
- Pflanzenöl

- großer Topf mit Deckel
- große Pfanne
- Messbecher
- Küchenreibe
- Sieb

Allergene
Milch (7). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Energie 802kcal, Fett 29.7g,
Kohlenhydrate 98.6g, Eiweiß 36.2g



4. Hackfleisch braten

2. Gemüse schneiden

A close-up photograph showing a person's hands mixing a salad in a clear glass bowl. The salad consists of finely shredded green vegetables, likely zucchini or cucumber, and a white, creamy dressing. A silver spoon is being used to stir the mixture. The bowl is placed on a light-colored wooden surface.

5. Raita zubereiten

3. Zwiebeln braten



6. Hackfleisch verfeinern

Sobald die **Bohnen** gar, aber noch bissfest sind, die Pfanne vom Herd nehmen und den beiseitegestellten **Joghurt** sowie die **1/2 der Petersilie** unterrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die **Hackfleisch-Bohnen-Pfanne** mit dem **Reis** anrichten und mit der **restlichen Petersilie** garnieren. Mit der **Gurkenraita** servieren.