



PEPERONI-HACKFLEISCH-PFANNE

mit buttrigem Lauch-Reis und Schnittlauch

FAMILY



Hello Fresh
Beef Gehacktes



Gewürzmischung
„Paprikagewürz“



rote Peperoni



Halbrahm



rote Zwiebel



Knoblauchzehe



Schnittlauch



Jasminreis



Lauch

Marcos Tipps für Kids



Wenn Ihr Eure Kinder mit in das Kochgeschehen einbinden möchtet,
lasst sie Euch doch beim Gemüseschnippeln helfen.



30-40 Minuten (je nach Personenanzahl)

Stufe 1

Tag 1-2 kochen

Wascht **Gemüse** und **Kräuter** ab.
Zum Kochen benötigt Ihr **1 grosse Bratpfanne** und **1 kleinen Topf mit Deckel**.



1 KLEINE VORBEREITUNG

Erhitzt reichlich Wasser im **Wasserkocher**.

Lauch halbieren und in 1 cm dicke Halbmonde schneiden.

In einen kleinen Topf 300 [600 ml] heisses **Wasser*** füllen, leicht **salzen*** und einmal aufkochen lassen.



2 REIS KOCHEN

Reis, **Lauch** und 1 EL [2 EL] **Butter*** in den kleinen Topf hineinrühren und bei niedriger Hitze ca. 10 Min. abgedeckt köcheln lassen. Dann Topf vom Herd nehmen und mindestens 10 Min. abgedeckt ziehen lassen.



3 GEMÜSE SCHNEIDEN

Zwiebel abziehen, halbieren und in feine Streifen schneiden.

Knoblauch ebenfalls abziehen und fein hacken.

Peperoni in 1 cm dicke Streifen schneiden.



4 FLEISCH ANBRATEN

1 EL [2 EL] **Öl*** in einer grossen Bratpfanne (2 Pfannen für 4 Personen) erhitzen und **Hello Fresh Beef Gehacktes** zusammen mit **Zwiebel**, **Peperoni** und **Knoblauch** für 3 Min. scharf anbraten.



5 WEITER GEHT'S

Pfanneninhalt mit **Paprikagewürz**, 4 g [8 g] **Rinderbouillon***, **Halbrahm** und 50 ml [100 ml] **Wasser*** ablöschen und offen für 2 – 3 Min. kochen lassen, bis die **Sauce** dick genug ist. Gelegentlich umrühren und mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



6 ANRICHTEN

Schnittlauch in feine Röllchen schneiden. **Reis** mit einer Gabel ein wenig auflockern. **Hackfleisch Pfanne** und **Reis** auf Tellern verteilen und mit **Schnittlauchröllchen** garnieren.

2 | 4 PERSONEN ZUTATEN

	2P		4P	
Hello Fresh Beef Gehacktes	1 x	250 g	1 x	500 g
Gewürzmischung „Paprikagewürz“	1 x	4 g	2 x	4 g
rote Peperoni	1 x	180 g	2 x	180 g
Halbrahm 5)	1 x	200 g	2 x	200 g
rote Zwiebel	1 x	80 g	2 x	80 g
Knoblauchzehe 6)	0,5 x	4 g	1 x	4 g
Schnittlauch	1 x	10 g	1 x	10 g
Jasminreis	1 x	150 g	1 x	300 g
Lauch	1 x	100 g	2 x	100 g
Öl* für Schritt 4		1 EL		2 EL
heisses Wasser* für Schritt 1		300 ml		600 ml
Butter* 5) für Schritt 2		1 EL		2 EL
Wasser* für Schritt 5		50 ml		100 ml
Rinderbouillon* für Schritt 5		4 g		8 g
Salz*, Pfeffer*	nach Geschmack			

* Gut, im Haus zu haben [bei 4 Personen Mengen verdoppeln].
6) Beachte die benötigte Menge. Die gelieferte Menge in Deiner Box weicht hiervon ab und es bleibt etwas übrig.

DURCHSCHNITTLICHE NÄHRWERTE PRO	100 g	PORTION
Brennwert	541 kJ/129 kcal	3.617 kJ/685 kcal
Fett	7.12 g	47.57 g
– davon ges. Fettsäuren	0.44 g	2.95 g
Kohlenhydrate	11.08 g	74.00 g
– davon Zucker	1.37 g	9.13 g
Eiweiss	5.38 g	35.95 g
Salz	0.06 g	0.40 g

ALLERGENE

5) Milch

(Bitte beachte weitere Informationen zu Allergenen und möglichen Spuren von Allergenen auf der Zutatenverpackung!)

En Guete!

[f](#) [ig](#) [yt](#) [p](#) #HelloFreshCH

Wir lieben Feedback! Ruf uns an oder schreib uns:
+41 43 508 72 70 | kundenservice@hellofresh.ch



PEPPER AND CHOPPED BEEF STIR-FRY

with buttery leek rice and chives

FAMILY



Hello Fresh chopped beef "Pepper spices" spice mix



Red peppers



Single cream



Red onion



Garlic cloves



Chives



Jasmine rice




Leek

Marco's tips for kids




If you want to involve your children in the cooking process, you can let them help you chop the vegetables.



 **30 - 40 minutes** (depending on number of persons)

 **Level 1**

 **Cook on days 1-2**

Wash the **vegetables** and **herbs**.
You will also need: **1 large frying pan** and **1 small pot** with **lid**.



1 SHORT PREPARATION

Heat up plenty of **water** in the **kettle**.

Halve **leek** and cut it into half-moons 1 cm thick.

Fill a small pot with 300 ml [600 ml] **hot water***, add a pinch of **salt*** and bring to the boil.



2 COOK RICE

Stir the **rice**, **leek** and 1 tbsp. [2 tbsp.]

butter* into the small pot, cover, and simmer on low heat for approx. 10 min. Then remove the pot from the stove, keep it covered, and let the **rice** swell for at least 10 min.

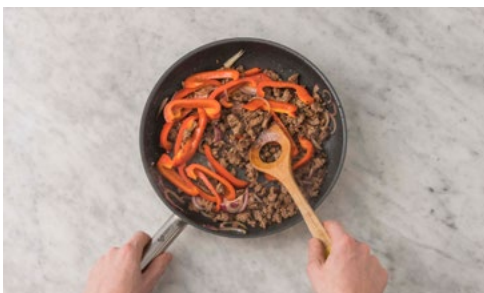


3 CHOP VEGETABLES

Peel and halve **onion** and cut it into narrow strips.

Also peel the **garlic** and chop it finely.

Chop **pepper** into strips 1 cm thick.



4 SAUTÉ MEAT

Heat 1 tbsp. [2 tbsp.] **oil*** in a large frying pan (2 pans for 4 people) and fry **Hello Fresh chopped beef** together with the **onion**, **pepper** and **garlic** on high heat for 3 min.



5 ON TO THE NEXT STEP

Deglaze **contents of frying pan** with pepper spices, 4 g [8 g] **beef stock***, **single cream** and 50 ml [100 ml] **water*** and cook uncovered for 2-3 min. until the **sauce** is thick enough. Stir occasionally and season with **salt*** and **pepper***.



6 SERVE

Cut the **chives** into thin rolls. Fluff the **rice** up a little with a **fork**.

Apportion **chopped beef stir-fry** and **rice** onto plates and garnish with **chive rolls**.

SERVES 2 | 4

INGREDIENTS

	2P		4P	
Hello Fresh chopped beef	1 x	250 g	1 x	500 g
"Pepper spices" spice mix	1 x	4 g	2 x	4 g
Red pepper	1 x	180 g	2 x	180 g
Single cream 5)	1 x	200 g	2 x	200 g
Red onions	1 x	80 g	2 x	80 g
Garlic cloves 6)	0.5 x	4 g	1 x	4 g
Chives	1 x	10 g	1 x	10 g
Jasmine rice	1 x	150 g	1 x	300 g
Leek	1 x	100 g	2 x	100 g
Oil* for step 4	1 tbsp.		2 tbsp.	
Hot water* for step 1	300 ml		600 ml	
Butter* 5) for step 2	1 tbsp.		2 tbsp.	
Water* for step 5	50 ml		100 ml	
Beef stock* for step 5	4 g		8 g	
Salt*, pepper*	According to taste			

* Good to have at hand [double the amounts for 4 persons]

6) Note the quantity required. The quantity delivered in your box differs from this quantity and some will be left over.

AVERAGE NUTRITIONAL VALUES PER	100 g	PORTION
Calories	541 kJ/129 kcal	3,617 kJ / 685 kcal
Fat	7.12 g	47.57 g
- incl. saturated fats	0.44 g	2.95 g
Carbohydrate	11.08 g	74.00 g
- incl. sugar	1.37 g	9.13 g
Protein	5.38 g	35.95 g
Salt	0.06 g	0.40 g

ALLERGENS

5) Milk

(Please see the additional information on allergens and possible traces of allergens on the packaging of the ingredients!)

Bon appetit!

f i y p #HelloFreshCH

We love feedback! Call us or write to us:
+41 43 508 72 70 | kundenservice@hellofresh.ch



POÊLÉE DE BŒUF HACHÉ ET DE POIVRON

avec du riz au poireau au beurre et à la ciboulette

FAMILY



Bœuf hachée HelloFresh



Mélange d'épices « Paprika »



Poivron rouge



Crème demi-écrémée



Oignon rouge



Gousse d'ail



Ciboulette



Riz thaï

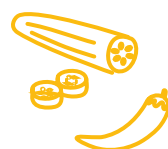



Poireau

Les astuces de Marco pour les enfants




Si vous souhaitez faire participer vos enfants à la préparation, laissez-les vous aider à couper les légumes.



 30 à 40 minutes (selon le nombre de personnes)

 Niveau 1

 À préparer dans les 1 à 2 jours

Laver les **légumes** et les **fines herbes**.
 Pour réaliser cette recette, il vous faut **1 grande poêle**, et **1 petite casserole** avec **couvercle**.



1 PETITE PRÉPARATION

Chauffer une grande quantité d'**eau** dans la **bouilloire**.

Couper le **poireau** en deux dans la longueur, puis en tranches d'environ 1 cm.

Remplir une petite casserole de 300 ml [600 ml] d'**eau* chaude**, **saler*** légèrement et porter à ébullition.



2 CUIRE LE RIZ

Mélanger le **riz**, le **poireau** et 1 cs [2 cs] de **beurre*** dans la petite casserole et laisser mijoter avec le couvercle à feu doux env. 10 min. Retirer ensuite la casserole du feu, laisser le couvercle et laisser gonfler au moins 10 min.



3 COUPER LES LÉGUMES

Peler l'**oignon**, couper en deux, puis en fines tranches.

Peler l'**ail** et hacher finement.

Trancher le **poivron** en bandes d'1 cm.



4 SAISIR LA VIANDE

Chauffer 1 cs [2 cs] d'**huile*** dans une grande poêle (2 poêles pour 4 personnes) et faire revenir à feu vif la **viande hachée HelloFresh** avec l'**oignon**, le **poivron** et l'**ail** 3 min.



5 ÇA CONTINUE

Déglacer la **casserole** avec le **paprika**, 4 g [8 g] de **bouillon de bœuf***, la **crème demi-écrémée** et 50 ml [100 ml] d'**eau*** et laisser cuire à découvert 2 à 3 min. jusqu'à ce que la **sauce** soit suffisamment épaisse. Remuer de temps en temps et assaisonner avec du **sel*** et du **poivre***.



6 DRESSER

Couper la **ciboulette** en petits rouleaux. Aérer un peu le **riz** à la fourchette. Répartir la **poêlée de bœuf haché** et le **riz** dans les assiettes et garnir des rouleaux de **ciboulette**.

2 | 4 PERSONNES

INGRÉDIENTS

	2P		4P	
Viande de bœuf hachée HelloFresh	1 x	250 g	1 x	500 g
Mélange d'épices « Épices au paprika »	1 x	4 g	2 x	4 g
Poivron rouge	1 x	180 g	2 x	180 g
Crème demi-écrémée 5)	1 x	200 g	2 x	200 g
Oignon rouge	1 x	80 g	2 x	80 g
Gousse d'ail	0.5 x	4 g	1 x	4 g
Ciboulette	1 x	10 g	1 x	10 g
Riz thaï	1 x	150 g	1 x	300 g
Poireau	1 x	100 g	2 x	100 g
Huile* pour l'étape 4		1 cs		2 cs
Eau chaude* pour l'étape 1		300 ml		600 ml
Beurre* 5) pour l'étape 2		1 cs		2 cs
Eau* pour l'étape 5		50 ml		100 ml
Bouillon de bœuf* pour l'étape 5		4 g		8 g
Sel*, poivre*	selon les goûts			

* Ingrédients à toujours avoir chez soi (doubler les quantités pour 4 personnes).
 5) Tenez compte de la quantité requise. Une plus grande quantité est parfois livrée dans votre box de sorte qu'il peut y avoir des restes.

VALEURS NUTRITIONNELLES MOYENNES POUR	100 g	PORTION
Valeur calorique	541 kJ/129 kcal	3 617 kJ/685 kcal
Graisse	7.12 g	47.57 g
- dont acides gras saturés	0.44 g	2.95 g
Glucides	11.08 g	74.00 g
- dont sucre	1.37 g	9.13 g
Protéines	5.38 g	35.95 g
Sel	0.06 g	0.40 g

ALLERGÈNES

5) lait

(Vous trouverez les informations concernant les allergènes et les possibles traces d'allergènes sur l'emballage des ingrédients !)

Bon appétit !



Vos commentaires sont les bienvenus ! Appelez-nous ou écrivez-nous :
 +41 43 508 72 70 | kundenservice@hellofresh.ch