



# Peperoni-Rinderhack-Pfanne mit Lauch-Reis und Schnittlauch

Family 30 – 40 Minuten • 3260 kj/779 kcal • Tag 2 kochen

2



HelloFresh Beef Gehacktes



Gewürzmischung  
"Hello Paprika"



rote Spitzpeperoni



Halbrahm



rote Zwiebel



Knoblauchzehe



Schnittlauch



Jasminreis



Lauch



- Ohne künstliche Farbstoffe  
- Ohne künstliche Aromen  
- Ohne hinzugefügte Glutamate

**Gut, im Haus zu haben**

Rindsbouillonpulver\*, Wasser\*, Öl\*, Pfeffer\*, Salz\*

# Los geht's

Wasche Gemüse und Kräuter ab.

Erhitze 350 ml [700 ml] Wasser im Wasserkocher.

## Was Du benötigst

1 grosse Bratpfanne und 1 kleinen Topf mit Deckel.

## Zutaten 2 | 4 Personen

	2P	4P
HelloFresh Beef Gehacktes	1x 250 g	1x 500 g
Gewürzmischung "Hello Paprika"	1x 4 g	2x 4 g
rote Spitzpeperoni	2x 100 g	4x 100 g
Halbrahm 5)	1x 250 ml	2x 250 ml
rote Zwiebel	1x 80 g	2x 80 g
Knoblauchzehe	0.5x 4 g**	1x 4 g
Schnittlauch	1x 10 g**	1x 10 g
Jasminreis	1x 150 g	1x 300 g
Lauch	1x 200 g	2x 200 g

Rindsbouillonpulver\*,  
Wasser\*, Öl\*  
Salz\*, Pfeffer\*

Angaben im Text

nach Geschmack

\*Gut im Haus zu haben.

\*\*Beachte die benötigte Menge. Die gelieferte Menge in Deiner Box weicht hiervon ab und es bleibt etwas übrig.

## Durchschnittliche Nährwerte pro

(Berechnet auf Grundlage der angegebenen Ausgangszutaten.)

	100 g	Portion (ca. 1.000 g)
Brennwert	465 kJ/111 kcal	3.260 kJ/779 kcal
Fett	5.24 g	36.75 g
- davon ges. Fettsäuren	1.19 g	8.36 g
Kohlenhydrate	10.63 g	74.55 g
- davon Zucker	2.08 g	14.58 g
Eiweiss	5.47 g	38.35 g
Salz	0.193 g	1.356 g

Bitte beachte, dass die Nährwertangaben auf der Rezeptkarte aufgrund natürlicher Schwankungen und kurzfristiger Produktänderungen abweichen können. Massgeblich sind allein die Nährwertinformationen auf den Produktverpackungen.

**Allergene : 5)** Milch oder Mischerzeugnisse (einschliesslich Laktose).

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



## Kleine Vorbereitung

**Lauch** halbieren und in 1 cm dicke Halbmonde schneiden.

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



## Reis kochen

**Reis** und **Lauch** in den kleinen Topf hineinrühren und bei niedriger Hitze ca. 10 Min. abgedeckt köcheln lassen.

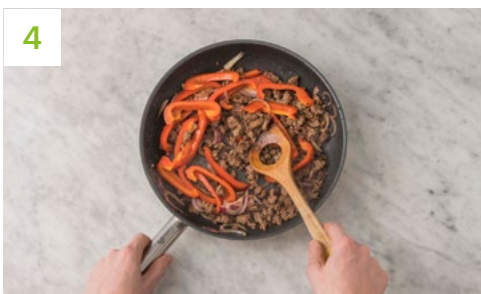
Dann Topf vom Herd nehmen und mindestens 10 Min. abgedeckt ziehen lassen.



## Gemüse schneiden

**Zwiebel** abziehen, halbieren und in feine Streifen schneiden.

**Knoblauch** ebenfalls abziehen und fein hacken. Kerngehäuse der **Spitzpeperoni** entfernen und **Spitzpeperoni** in ca. 1 cm breite Streifen schneiden.



## Fleisch anbraten

1 EL [2 EL] **Öl\*** in einer grossen Bratpfanne [2 Bratpfannen für 4 Personen] erhitzen und **Hackfleisch** zusammen mit **Zwiebel**, **Peperoni** und **Knoblauch** für 3 Min. scharf anbraten.



## Weiter geht's

Bratpfanneninhalt mit **Gewürzmischung „Hello Paprika“**, 4 g [8 g] **Rindsbouillonpulver\***, **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.



## Anrichten

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

## En Guete!

Du liebst HelloFresh?

Deine Freunde sicher auch! Lade sie jetzt über den QR Code oder über [www.hellofresh.ch/freunde](http://www.hellofresh.ch/freunde) ein!





# Pepper and minced beef stir-fry with leek rice and chives

Family 30-40 minutes • 3.260 kj/779 kcal • Cook on day 2

2



HelloFresh minced beef "Hello Paprika" spice mix



Red pointed peppers



Single cream



Red onion



Garlic clove



Chives



Jasmine rice



Leek



- Ohne künstliche Farbstoffe  
- Ohne künstliche Aromen  
- Ohne hinzugefügte Glutamate

Good to have at hand

Beef stock powder\*, water\*, oil\*, pepper\*, salt\*

# Let's get started

Wash the vegetables and herbs.

Boil 350 ml [700 ml] water in the kettle.

## What you need

1 large frying pan and 1 small pot with lid.

## Ingredients for 2 | 4 persons

	2p		4P	
HelloFresh minced beef	1 x	250 g	1 x	500 g
"Hello Buon Appetito" spice mix	1 x	4 g	2 x	4 g
Red pointed peppers	2 x	100 g	4 x	100 g
Single cream 5)	1 x	250 ml	2 x	250 ml
Red onion	1 x	80 g	2 x	80 g
Garlic cloves	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	200 g	2 x	200 g

Beef stock powder\*, water\*, oil\* Amounts specified in text

Salt\*, pepper\* According to taste

\*Good to have at hand.

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

## Average nutritional values per

(calculated based on the specified starting ingredients)

	100 g	Portion (approx. 1000 g)
Calories	465 kJ/111 kcal	3.260 kJ/779 kcal
Fat	5.24 g	36.75 g
- incl. saturated fats	1.19 g	8.36 g
Carbohydrate	10.63 g	74.55 g
- incl. sugar	2.08 g	14.58 g
Protein	5.47 g	38.35 g
Salt	0.193 g	1.356 g

Please note that the nutritional information on the printed recipe may vary due to natural fluctuations and changes to products at short notice. Only the nutritional information on the product packaging is definitive.

**Allergens: 5)** Milk or milk products (including lactose).

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



## Short preparation

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

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



## Cook rice

Stir the rice and leek 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.



## Chop vegetables

Peel and halve onion and cut it into narrow strips. Also peel and finely chop the garlic.

Remove the core of the pointed pepper and cut into strips approx. 1 cm wide.



## Sauté meat

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



## On to the next step

Deglaze the contents of the frying pan with "Hello Paprika" spice mix, 4 g [8 g] beef stock powder\*, 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\*.



## Serve

Finely chop the chives.

Fluff the rice up a little with a fork.

Apportion the minced meat stir-fry and rice onto plates and garnish with chive rolls.

## Bon appetit!

You love HelloFresh?

Your friends will surely love it too! Send them an invite now using the QR code or at [www.hellofresh.ch/freunde!](http://www.hellofresh.ch/freunde!)





# Poêlée de bœuf haché et de poivron avec du riz au poireau et à la ciboulette

Famille 30 - 40 minutes - 3.260 kj/779 kcal • Cuisiner au 2e jour

2



Viande hachée de bœuf HelloFresh



Mélange d'épices « Hello Paprika »



Poivron long rouge



Crème demi-écrémée



Oignon rouge



Gousse d'ail



Ciboulette



Riz thaï



Poireau



- Ohne künstliche Farbstoffe  
- Ohne künstliche Aromen  
- Ohne hinzugefügte Glutamate

**Ingrédients à toujours avoir chez soi**  
Bouillon de bœuf en poudre\*, eau\*, huile\*, poivre\*, sel\*

# C'est parti

Laver les légumes et les fines herbes.

Chauffer 350 ml [700 ml] d'eau dans la bouilloire.

## Ce dont vous avez besoin

1 grande poêle et 1 petite casserole avec couvercle.

## Ingrédients pour 2 | 4 personnes

	2 portions	4 portions
Viande de bœuf hachée	1 x 250 g	1 x 500 g
HelloFresh		
Mélange d'épices « Hello paprika »	1 x 4 g	2 x 4 g
Poivron long rouge	2 x 100 g	4 x 100 g
Crème demi-écrémée	1 x 250 ml	2 x 250 ml
5)		
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 200 g	2 x 200 g
Bouillon de bœuf en poudre, eau*, huile*	Détails dans le texte	
Sel*, poivre*	selon les goûts	

\*Ingrédients à toujours avoir chez soi.

\*\*Tenir 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

(calculées sur la base de la quantité indiquée d'ingrédients utilisés)

	100 g	Portion (env. 1.000 g)
Valeur calorique	465 kJ/111 kcal	3.260 kJ/779 kcal
Lipides	5.24 g	36.75 g
- dont acides gras saturés	1.19 g	8.36 g
Glucides	10.63 g	74.55 g
- dont sucre	2.08 g	14.58 g
Protéines	5.47 g	38.35 g
Sel	0.193 g	1.356 g

Notez que les valeurs nutritionnelles sur les fiches recettes peuvent fluctuer en raison des variations naturelles et des changements de produits de dernière minute. Seules les informations nutritionnelles indiquées sur l'emballage des produits sont significatives.

**Allergènes : 5)** lait ou produits laitiers (y compris le lactose).

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



### Petite préparation

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

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



### Cuire le riz

Mélanger le riz et le poireau 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.

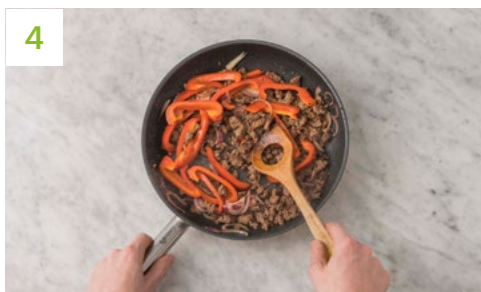


### Couper les légumes

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

Peler l'ail et hacher finement.

Enlever les graines des poivrons longs et couper les poivrons en lamelles d'environ 1 cm de large.



### 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 avec l'oignon, le poivron et l'ail 3 min.



### Ça continue

Dégeler le contenu de la poêle avec le mélange d'épices « Hello paprika », 4 g [8 g] de bouillon de bœuf en poudre\*, la crème demi-écrémée et 50 ml [100 ml] d'eau\* et laisser cuire sans couvercle 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\*.



### Dresser

Couper la ciboulette en petits rouleaux.

Aérer un peu le riz à la fourchette.

Servir la poêlée de viande hachée et le riz dans les assiettes et parsemer de rouleaux de ciboulette.

## Bon appétit !

Vous aimez HelloFresh ?

Je parie que vos amis aussi !  
Invitez-les dès maintenant via le  
QR code ou sur [www.hellofresh.ch/freunde](http://www.hellofresh.ch/freunde) !

