



Peperoni-Rinderhack-Pfanne mit Lauch-Reis und Schnittlauch

Family Viel Gemüse 30 – 40 Minuten • 3.567 kj/853 kcal • Tag 2 kochen

5



Gewürzmischung
"Hello Paprika"



rote Peperoni



Peperoni, grün



Halbrahm



rote Zwiebel



Knoblauchzehe



Schnittlauch



Jasminreis



Lauch



HelloFresh Beef Gehacktes



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

Gut, im Haus zu haben

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

Los geht's

Wasche Gemüse und Kräuter ab.

Was Du benötigst

1 grosse Bratpfanne, 1 Messbecher und 1 kleinen Topf mit Deckel

Zutaten 2 | 4 Personen

	2P		4P	
Gewürzmischung "Hello Paprika"	1 x	4 g	2 x	4 g
rote Peperoni	1 x	180 g	2 x	180 g
Peperoni, grün	1 x	180 g	2 x	180 g
Halbrahm 7)	0.5 x	200 g**	1 x	200 g
rote Zwiebel	1 x	80 g	2 x	80 g
Knoblauchzehe	0.50 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	200 g	2 x	200 g
HelloFresh Beef Gehacktes Wasser*, Öl*	1 x	250 g	1 x	500 g
Rindsbouillonpulver*	Angaben im Text			
Salz*, Pfeffer*	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	443 kj/106 kcal	3567 kj/853 kcal
Fett	5.35 g	43.16 g
- davon ges. Fettsäuren	0.11 g	0.89 g
Kohlenhydrate	9.60 g	77.40 g
- davon Zucker	1.82 g	14.67 g
Eiweiss	4.94 g	39.82 g
Salz	0.170 g	1.370 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 : 7) Milch (einschliesslich Laktose).

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



Kleine Vorbereitung

Erhitze reichlich **Wasser** im Wasserkocher.

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

Reis in einem Sieb mit **kaltm Wasser** so lange abspülen, bis dieses klar hindurchfliesst.

Lauch längs halbieren, unter **fliessendem Wasser** gut abspülen und in 1 cm dicke Halbmonde schneiden.



Reis kochen

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

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.

Peperoni halbieren, Kerngehäuse entfernen und **Peperoni** 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.

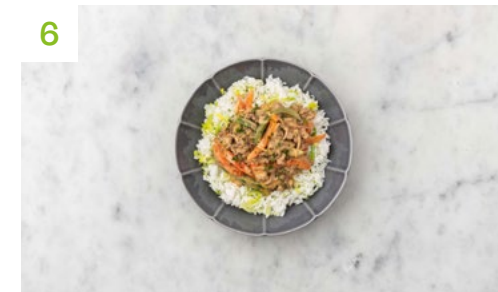
Tipp: Benutze 2 Bratpfannen für 4 Personen.



Weiter geht's

Bratpfanneninhalt mit **Gewürzmischung** „Paprikagewürz“, 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 ein!





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

Vegan Lots of vegetables 30-40 minutes • 3.567 kj/853 kcal • Cook on day 2

5



“Hello Paprika” spice mix



Red pepper



Green pepper



Single cream



Red onion



Garlic clove



Chives



Jasmine rice



Leek



HelloFresh minced beef



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

Good to have at hand

Water*, oil*, pepper*, salt*, beef stock powder*

Let's get started

Wash the vegetables and herbs.

What you need

1 large frying pan, 1 measuring jug and 1 small pot with lid

Ingredients for 2 | 4 persons

	2P		4P	
Spice mix "Hello Paprika"	1 x	4 g	2 x	4 g
Red pepper	1 x	180 g	2 x	180 g
Pepper, green	1 x	180 g	2 x	180 g
Single cream 7)	0.75 x	200 g**	1.5 x	200 g**
Red onion	1 x	80 g	2 x	80 g
Garlic clove	0.50 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
HelloFresh minced beef	1 x	250 g	1 x	500 g
Water*, oil*, beef stock powder*	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	443 kJ/106 kcal	3.567 kJ/853 kcal
Fat	5.35 g	43.16 g
- incl. saturated fats	0.11 g	0.89 g
Carbohydrate	9.60 g	77.40 g
- incl. sugar	1.82 g	14.67 g
Protein	4.94 g	39.82 g
Salt	0.170 g	1.370 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: 7) Milk (including lactose).

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



Get prepped

Heat plenty of water in the kettle.

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

Rinse the rice in a sieve with cold water until the water runs clear.

Halve the leek lengthways, rinse well under running water and cut into 1 cm thick half moons.



Cook the rice

Add the rice and leek to the small pot, cover, and simmer on low heat for approx. 10 min.

Remove the pot from the stove, keep it covered, and leave the rice to continue cooking for at least 10 min.



Chop the vegetables

Peel and halve onion and cut it into narrow strips.

Also peel and finely chop the garlic.

Halve the pepper, remove the core, then cut the pepper halves into approx. 1 cm strips.



Sauté the 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.

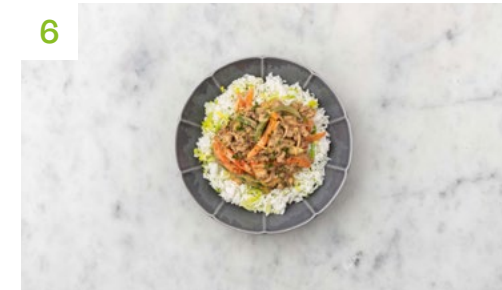
Tip: Use 2 frying pans for 4 persons.



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

Cut the chives into thin rolls.

Fluff the rice up a little with a fork.

Apportion the mince stir-fry onto plates and garnish with chive rolls.

Bon appetit!

Love HelloFresh?

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



Poêlée de bœuf haché et de poivron, riz au poireau et ciboulette

Famille Beaucoup de légumes 30 – 40 minutes • 3.567 kj/853 kcal • Consommer dans les 2 jours

5



Mélange d'épices
« Hello Paprika »



Poivron rouge



Poivron vert



Crème demi-écrémée



Oignon rouge



Gousse d'ail



Ciboulette



Riz thaï



Poireau



Bœuf haché HelloFresh



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

Ingrédients à toujours avoir chez soi

Eau*, huile*, poivre*, sel*, bouillon de bœuf en poudre

C'est parti

Laver les légumes et les fines herbes.

Ce dont vous avez besoin

1 grande poêle, 1 verre doseur et 1 petite casserole avec couvercle

Ingrédients pour 2 | 4 personnes

	2 portions		4 portions	
Mélange d'épices « Hello paprika »	1 x	4 g	2 x	4 g
Poivrons rouges	1 x	180 g	2 x	180 g
Poivron, vert	1 x	180 g	2 x	180 g
Crème demi-écrémée (7)	0.75 x	200 g**	1.5 x	200 g**
Oignon rouge	1 x	80 g	2 x	80 g
Gousse d'ail	0.50 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
Bœuf haché HelloFresh Eau*, huile*, bouillon de bœuf en poudre*	1 x	250 g	1 x	500 g
Sel*, poivre*	Détails dans le texte 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	443 kJ/106 kcal	3.567 kJ/853 kcal
Lipides	5.35 g	43.16 g
- dont acides gras saturés	0.11 g	0.89 g
Glucides	9.60 g	77.40 g
- dont sucre	1.82 g	14.67 g
Protéines	4.94 g	39.82 g
Sel	0.170 g	1.370 g

Notes 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: 7 lait (y compris le lactose).

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



Petite préparation

Faire chauffer une grande quantité d'eau dans la petite bouilloire.

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

Rincer le riz à l'eau froide dans une passoire jusqu'à ce que l'eau qui s'écoule soit claire.

Couper le poireau en deux dans le sens de la longueur, bien le rincer sous l'eau courante et le couper en demi-lunes de 1 cm d'épaisseur.



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 minutes.



Couper les légumes

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

Peler l'ail et hacher finement.

Couper le poivron en deux, enlever les graines et détailler en lamelles d'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.

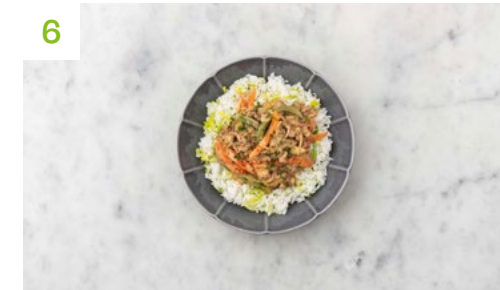
Astuce : utiliser 2 poêles pour 4 personnes.



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 fines rondelles.

Aérer un peu le riz à la fourchette.

Répartir la poêlée de viande hachée et le riz dans les assiettes et garnir 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 !

