

Rinderhacktätschlipfanne

dazu Peperonigemüse, Reis und Petersilie

Family 30 – 40 Minuten • 3.172 kj/758 kcal • Tag 2 kochen

2



HelloFresh Beef Gehacktes



mittelscharfer Senf



rote Peperoni



Tomatenmark



Worcester Sauce



rote Zwiebel



Gewürzmischung
"Hello Paprika"



Jasminreis



Petersilie



Pankomehl



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

Gut, im Haus zu haben

Wasser*, Öl*, Salz*, Pfeffer*, Honig*,
Gemüsebouillonpulver*

Los geht's

Wasche Gemüse und Kräuter ab.

Was Du benötigst

1 grosse Bratpfanne, 1 grosse Schüssel, 1 kleinen Topf mit Deckel, 1 Sieb und 1 hohes Rührgefäss.

Zutaten 2 | 4 Personen

	2P	4P
HelloFresh Beef Gehacktes	1 x 250 g	1 x 500 g
mittelscharfer Senf 9)	1 x 10 ml	2 x 10 ml
rote Peperoni	2 x 180 g	4 x 180 g
Tomatenmark	0.5 x 70 **	1 x 70 g
Worcester Sauce	1 x 8 ml	2 x 8 ml
rote Zwiebel	1 x 80 g	2 x 80 g
Gewürzmischung "Hello Paprika"	1 x 6 g	1 x 6 g
Jasminreis	1 x 150 g	1 x 300 g
Petersilie	1 x 10 g **	1 x 10 g
Pankomehl 15)	1 x 30 g	1 x 50 g
Wasser*, Öl*, Honig*, Gemüsebouillonpulver* 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	418 kJ/100 kcal	3.172 kJ/758 kcal
Fett	3.32 g	25.18 g
- davon ges. Fettsäuren	0.13 g	0.98 g
Kohlenhydrate	12.35 g	93.79 g
- davon Zucker	2.75 g	20.86 g
Eiweiss	5.04 g	38.28 g
Salz	0.543 g	4.125 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 : 9) Senf **15)** Weizen.

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



1 Reis kochen

Erhitze reichlich **Wasser** im Wasserkocher.

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

In einen kleinen Topf 300 ml **[600 ml] heisses**

Wasser* füllen, leicht **salzen*** und einmal aufkochen lassen.

Reis hineinrühren und bei niedriger Hitze ca. 10 Min. abgedeckt köcheln lassen.

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



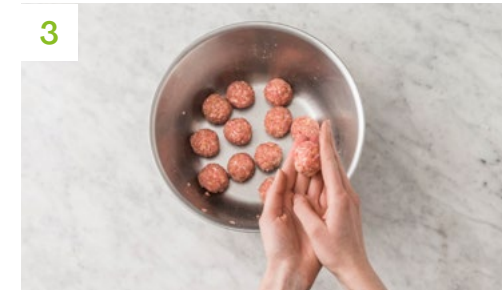
2 Gemüse schneiden

Peperoni halbieren, Kerngehäuse entfernen und **Peperonihälften** in 1 cm breite Streifen schneiden.

Zwiebel abziehen, halbieren und in feine Streifen schneiden.

Petersilie hacken.

In einem hohen Rührgefäss die Hälfte **[das ganze] Tomatenmark**, 250 ml **[500 ml] Wasser***, 4 g **[8 g] Gemüsebouillonpulver**, **Worcester Sauce** und die Hälfte der **Gewürzmischung „Hello Paprika“** zusammen gründlich verrühren.



3 Für die Hacktättschli

In einer grossen Schüssel **Hackfleisch** zusammen mit **Pankomehl**, **Senf**, restlicher **Gewürzmischung „Hello Paprika“**, 1 Prise **Salz*** und **Pfeffer*** verkneten und daraus 10 **[20] Hacktättschli** formen.



4 Hacktättschli anbraten

In einer grossen Bratpfanne 1 EL **[2 EL] Öl*** erhitzen und Hacktättschli darin 2 – 3 Min. rundherum scharf anbraten.

Anschliessend Hacktättschli aus der Bratpfanne nehmen.

Bratpfanne wieder erhitzen und ohne weitere Fettzugabe die **Peperoni-** und **Zwiebelstreifen** unter Rühren ca. 5 Min. anbraten, bis die **Zwiebel** glasig und die **Peperoni** etwas weicher ist.



5 Gemüse anbraten

Bratpfanneninhalte mit der **vorbereiteten Sauce** und 1 EL **[2 EL] Honig*** ablöschen, einmal aufkochen lassen, **Hacktättschli** wieder zurück in die Bratpfanne geben und offen für weitere 6 – 8 Min. köcheln lassen, bis das **Gemüse** weich, die **Hacktättschli** gar sind und die **Sauce** dickflüssig genug ist.

Nach Belieben mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.

Tipp: Wenn die Sauce zu dickflüssig sein sollte, gib noch einen Schluck Wasser* hinzu.



6 Anrichten

Jasminreis nach der Kochzeit mit einer Gabel auflockern.

Reis, **Hacktättschli** und **Pfannengemüse** auf Tellern verteilen, mit etwas **Petersilie** bestreuen und geniessen.

En Guete!

Du liebst HelloFresh?

Deine Freunde sicher auch! Lade sie jetzt über den QR Code oder über www.hellofresh.ch/freunde ein!



Beef meatball stir-fry with peppers, rice and parsley

Family 30-40 minutes • 3.172 kj/758 kcal • Cook on day 2

2



HelloFresh minced beef



Medium-hot mustard



Red peppers



Tomato purée



Worcester sauce



Red onion



“Hello Paprika” spice mix



Jasmine rice



Parsley



Panko breadcrumbs



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

Good to have at hand

Water*, oil*, salt*, pepper*, honey*, vegetable stock powder*

Let's get started

Wash the vegetables and herbs.

What you need

1 large frying pan, 1 large bowl, 1 small pot with lid, 1 sieve and 1 tall mixing bowl.

Ingredients for 2 | 4 persons

	2P	4P
HelloFresh minced bee*	1 x 250 g	1 x 500 g
Medium-hot mustard (9)	1 x 10 ml	2 x 10 ml
Red pepper	2 x 180 g	4 x 180 g
Tomato purée	0.5 x 70 **	1 x 70 g
Worcester sauce	1 x 8 ml	2 x 8 ml
Red onion	1 x 80 g	2 x 80 g
Spice mix "Hello Paprika"	1 x 6 g	1 x 4 g
Jasmine rice	1 x 150 g	1 x 300 g
Parsley	1 x 10 g **	1 x 10 g
Panko breadcrumbs (15)	1 x 30 g	1 x 50 g
Water*, oil*, honey*, vegetable 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	418 kJ/100 kcal	3.172 kJ/758 kcal
Fat	3.32 g	25.18 g
- incl. saturated fats	0.13 g	0.98 g
Carbohydrate	12.35 g	93.79 g
- incl. sugar	2.75 g	20.86 g
Protein	5.04 g	38.28 g
Salt	0.543 g	4.125 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: (9) Mustard (15) Wheat.

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



Cook the rice

Heat plenty of water in the kettle.

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

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

Stir in the rice, cover and simmer on a low heat for about 10 min.

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



Chop the vegetables

Cut the pepper in half, remove the core, and cut the pepper halves into strips 1 cm wide.

Peel and halve onion and cut it into narrow strips.

Chop parsley.

In a tall mixing bowl, thoroughly mix together half [all] the tomato purée, 250 ml [500 ml] water*, 4 g [8 g] vegetable stock powder, Worcester sauce, and half of the "Hello Paprika" spice mix.



For the meatballs

In a large bowl, knead the minced meat together with panko breadcrumbs, mustard, the remaining "Hello Paprika" spice mix, 1 pinch of salt* and pepper* and form 10 [20] meatballs from the mix.



Sauté meatballs

Heat up 1 tbsp. [2 tbsp.] oil* in a large frying pan and sauté meatballs all around for 2-3 min. on high heat.

Then remove meatballs from the frying pan.

Heat up the frying pan again and, without adding fat, stir-fry the pepper and onion strips for around 5 min. until the onion is glazed and the pepper softens a little.



Sauté the vegetables

Deglaze the contents of the frying pan with the prepared sauce and 1 tbsp. [2 tbsp.] honey*, bring to the boil, then put the meatballs back into the frying pan and simmer for another 6-8 min. until the vegetables are soft, the meatballs are cooked, and the sauce is thick enough.

Season with salt* and pepper* according to taste.

Tip: If the sauce is too thick, add a sip of water*.



Serve

Fluff the basmati rice up with a fork when it's cooked.

Apportion rice, meatballs and fried vegetables onto plates, sprinkle with a little parsley and enjoy.

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 au poivron, servie avec du riz et du persil

Famille 30 - 40 minutes • 3.172 kj/758 kcal • Cuisiner au 2e jour

2



Bœuf haché HelloFresh



Moutarde mi-forte



Poivrons rouges



Concentré de tomates



Sauce Worcester



Oignon rouge



Mélange d'épices
« Hello Paprika »



Riz thaï



Persil



Panko



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

Ingédients à toujours avoir chez soi
Eau*, huile*, sel*, poivre*, miel*, bouillon de légumes en poudre*

C'est parti

Laver les légumes et les fines herbes.

Ce dont vous avez besoin

1 grande poêle, 1 saladier, 1 petite casserole avec couvercle, 1 passoire et 1 récipient profond.

Ingrédients pour 2 | 4 personnes

	2 portions	4 portions
Bœuf haché HelloFresh	1 x 250 g	1 x 500 g
Moutarde mi-forte 9)	1 x 10 ml	2 x 10 ml
Poivrons rouges	2 x 180 g	4 x 180 g
Concentré de tomates	0.5 x 70 **	1 x 70 g
Sauce Worcester	1 x 8 ml	2 x 8 ml
Oignon rouge	1 x 80 g	2 x 80 g
Mélange d'épices « Hello paprika »	1 x 6 g	1 x 6 g
Riz thaï	1 x 150 g	1 x 300 g
Persil	1 x 10 g **	1 x 10 g
Panko 15)	1 x 30 g	1 x 50 g

Eau*, huile*, miel*, bouillon de légumes en poudre* 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	418 kJ/100 kcal	3.172 kJ/758 kcal
Lipides	3.32 g	25.18 g
- dont acides gras saturés	0.13 g	0.98 g
Glucides	12.35 g	93.79 g
- dont sucre	2.75 g	20.86 g
Protéines	5.04 g	38.28 g
Sel	0.543 g	4.125 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 : 9) moutarde **15)** blé.

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



1 Cuire le riz

Chauffer une grande quantité d'eau dans la bouilloire.

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

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

Y verser le riz, couvrir et laisser mijoter à feu doux env. 10 minutes.

Retirer ensuite la casserole du feu, laisser le couvercle et laisser gonfler au moins 10 minutes.



2 Couper les légumes

Couper le poivron en deux, enlever les graines et détailler en lamelles de 1 cm de large.

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

Hacher le persil.

Dans un récipient profond, mélanger soigneusement la moitié [la totalité] du concentré de tomates, 250 ml [500 ml] d'eau*, 4 g [8 g] de bouillon de légumes en poudre, la sauce Worcester et la moitié du mélange d'épices « Hello Paprika ».



3 Pour les steaks hachés

Dans un grand saladier, pétrir la viande hachée avec le panko, la moutarde, le reste du mélange d'épices « Hello Paprika », une pincée de sel* et de poivre* et former 10 [20] boulettes de viande hachée.



4 Faire cuire les boulettes

Dans une grande poêle, faire chauffer 1 cs [2 cs] d'huile* et y saisir à feu vif les boulettes de viande hachée 2 à 3 min.

Retirer ensuite les boulettes de la poêle.

Faire chauffer à nouveau la poêle et, sans ajouter de matière grasse, faire revenir les rondelles de poivron et d'oignon env. 5 min en remuant jusqu'à ce que l'oignon blondisse et que le poivron soit tendre.



5 Faire revenir les légumes

Dégeler la poêlée avec la sauce préparée et 1 cs [2 cs] de miel*, porter à ébullition et remettre les boulettes de viande dans la poêle. Laisser mijoter 6 à 8 min jusqu'à ce que les légumes soient tendres, que les boulettes de viande soient cuites et la sauce assez épaisse.

Assaisonner avec du sel* et du poivre* selon les goûts.

Astuce : si la sauce est trop épaisse, ajouter un peu d'eau*.



6 Dresser

Une fois la cuisson terminée, aérer un peu le riz thaï à la fourchette.

Disposer le riz, les boulettes de viande hachée et la poêlée de légumes sur les assiettes, parsemer d'un peu de persil et déguster.

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 !

