



Zucchini-Hackfleisch-Pfanne mit Hirtenkäse-Bröseln und Reis

Family 30 – 40 Minuten • 903 kcal • Tag 2 kochen

1



HelloFresh gemischtes
Gehacktes



Zucchini



Hirtenkäse



rote Zwiebel



Knoblauchzehe



Paprikapulver, edelsüß



Tomatensugo



Basmatireis



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

Los geht's

Wasche Gemüse und Kräuter ab.

Basiszutaten

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

Kochutensilien

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

Zutaten 2 | 4 Personen

| | 2P | 4P |
|---------------------------------|-------------|-----------|
| HelloFresh gemischtes Gehacktes | 1 x 250 g | 1 x 500 g |
| Zucchini | 1 x 220 g | 2 x 220 g |
| Hirtenkäse 7) | 1 x 100 g | 1 x 200 g |
| rote Zwiebel | 1 x 80 g | 2 x 80 g |
| Knoblauchzehe | 0.5 x 4 g** | 1 x 4 g |
| Paprikapulver, edelsüss | 0.5 x 2 g** | 1 x 2 g |
| Tomatensugo 14) | 1 x 300 g | 2 x 300 g |
| Basmatireis | 1 x 150 g | 1 x 300 g |

**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. 760 g) |
|-------------------------|---------------------|----------------------|
| Brennwert | 498 kJ/ 119 kcal | 3779 kJ/ 903 kcal |
| Fett | 5.42 g | 41.19 g |
| - davon ges. Fettsäuren | 2.10 g | 15.95 g |
| Kohlenhydrate | 10.04 g | 76.27 g |
| - davon Zucker | 2.06 g | 15.62 g |
| Eiweiss | 6.54 g | 49.65 g |
| Salz | 0.477 g | 3.622 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) **14)** Schwefeldioxide und Sulfite

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



Reis kochen

Erhitze 300 ml [600 ml] **Wasser*** im Wasserkocher.

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

Reis zugeben und bei niedriger Hitze 15 Min. abgedeckt köcheln lassen.

Anschliessend vom Herd nehmen und abgedeckt 10 Min. ziehen lassen.



Gemüse schneiden

Zwiebel halbieren und in feine Streifen schneiden.

Knoblauch fein hacken.

Zucchini längs halbieren und in 1 cm Halbmonde schneiden.



Fleisch anbraten

In einer grossen Bratpfanne 1 EL [2 EL] **Öl*** erhitzen.

Hackfleisch, **Zwiebel** und **Knoblauch** darin ca. 3 Min. scharf anbraten.

Tipp: Benutze 2 Bratpfannen für 4 Personen.



Sauce vollenden

Zucchini und **Paprikapulver** in die Bratpfanne geben und weitere 3 Min. anbraten.

Danach Bratpfanneninhalte mit **Tomatensugo** und 50 ml [100 ml] **Wasser*** ablöschen.

4 g [8 g] **Rindsbouillonpulver*** hineingeben, verrühren und offen für 5 Min. köcheln lassen, bis die **Sauce** dick genug und die **Zucchini** weich ist.

Dabei gelegentlich umrühren. Mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



Topping

Hirtenkäse mit den Händen **zerbröseln**.



Anrichten

Reis mit einer Gabel ein wenig auflockern und mit der **Zucchini-Hackfleisch-Pfanne** auf Teller verteilen.

Mit **Hirtenkäse** toppen.

En Guete!

Du liebst HelloFresh?

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





Courgette and minced meat stir-fry with feta cheese crumble and rice

Family 30-40 minutes • 903 kcal • Cook on day 2



HelloFresh minced meat



Courgette



Feta cheese



Red onion



Garlic clove



Sweet paprika powder



Tomato sugo



Basmati rice



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

Let's get started

Wash the vegetables and herbs.

Basic ingredients

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

Cooking utensils

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

Ingredients for 2 | 4 persons

| | 2P | | 4P | |
|-------------------------|-------|-------|-----|-------|
| HelloFresh minced meat | 1 x | 250 g | 1 x | 500 g |
| Courgette | 1 x | 220 g | 2 x | 220 g |
| Feta cheese 7) | 1 x | 100 g | 1 x | 200 g |
| Red onion | 1 x | 80 g | 2 x | 80 g |
| Garlic clove | 0.5 x | 4 g** | 1 x | 4 g |
| Sweet paprika powder | 0.5 x | 2 g** | 1 x | 2 g |
| Tomato sauce 14) | 1 x | 300 g | 2 x | 300 g |
| Basmati rice | 1 x | 150 g | 1 x | 300 g |

**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. 760 g) |
|------------------------|---------------------|-------------------------|
| Calories | 498 kJ/ 119 kcal | 3.779 kJ/ 903 kcal |
| Fat | 5.42 g | 41.19 g |
| - incl. saturated fats | 2.10 g | 15.95 g |
| Carbohydrate | 10.04 g | 76.27 g |
| - incl. sugar | 2.06 g | 15.62 g |
| Protein | 6.54 g | 49.65 g |
| Salt | 0.477 g | 3.622 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) **14)** Sulphur dioxide and sulphites.

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



Cook the rice

Heat 300 ml [600 ml] water* in the kettle.

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

Add the rice, cover, and simmer on low heat for 15 min.

Then remove from the heat, leave covered, and allow to stand for 10 min.



Chop the vegetables

Halve onion and cut it into thin strips.

Finely chop the garlic.

Halve the courgette lengthways and cut into 1 cm half-moons.



Sauté the meat

Heat 1 tbsp. [2 tbsp.] oil* in a large frying pan.

Sear the minced meat, onion and garlic in it for approx. 3 min.

Tip: Use 2 frying pans for 4 persons.



Finish the sauce

Add the courgette and paprika powder to the frying pan and fry for another 3 min.

Then deglaze the contents of the pan with tomato sugo and 50 ml [100 ml] water*.

Add 4 g [8 g] beef stock powder*, then stir and simmer uncovered for 5 min. until the sauce is thick enough and the courgette is soft.

Stir occasionally. Season with salt* and pepper*.



Topping

Crumble the feta cheese with your hands.



Serve

Fluff the rice a little with a fork and then apportion onto plates with the fried courgette and mince.

Top with feta cheese.

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 viande hachée et courgette avec une chapelure de fromage en saumure et du riz

Famille 30 – 40 minutes • 903 kcal • Cuisiner au 2e jour

1



Mélange de viande hachée HelloFresh



Courgettes



Fromage en saumure



Oignon rouge



Gousse d'ail



Paprika en poudre, doux



Sugo de tomates



Riz basmati



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

C'est parti

Laver les légumes et les fines herbes.

Ingrédients de base

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

Ustensiles de cuisine

1 grande poêle, 1 passoire et 1 casserole avec couvercle

Ingrédients pour 2 à 4 personnes

| | 2 portions | 4 portions |
|-------------------------------------|-------------|------------|
| Mélange de viande hachée HelloFresh | 1 x 250 g | 1 x 500 g |
| Courgette | 1 x 220 g | 2 x 220 g |
| Fromage en saumure 7) | 1 x 100 g | 1 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 |
| Paprika doux en poudre | 0.5 x 2 g** | 1 x 2 g |
| Sauce tomate 14) | 1 x 300 g | 2 x 300 g |
| Riz basmati | 1 x 150 g | 1 x 300 g |

**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. 760 g) |
|----------------------------|---------------------|-----------------------|
| Valeur calorique | 498 kJ/ 119 kcal | 3.779 kJ/ 903 kcal |
| Lipides | 5.42 g | 41.19 g |
| - dont acides gras saturés | 2.10 g | 15.95 g |
| Glucides | 10.04 g | 76.27 g |
| - dont sucre | 2.06 g | 15.62 g |
| Protéines | 6.54 g | 49.65 g |
| Sel | 0.477 g | 3.622 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 : 7) lait (comprenant du lactose) **14)** dioxydes de soufre et sulfites

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



Cuire le riz

Faire chauffer 300 ml [600 ml] d'eau* dans la bouilloire.

Dans une petite casserole avec couvercle, verser 300 ml [600 ml] d'eau* chaude, saler* et porter à ébullition.

Y verser le riz, couvrir et laisser mijoter à feu doux env. 15 min.

Retirer ensuite du feu et laisser reposer à couvert au moins 10 min.



Couper les légumes

Couper l'oignon en deux et l'émincer.

Hacher finement l'ail.

Couper les courgettes en deux dans la longueur, puis en demi-lunes d'environ 1 cm d'épaisseur.



Saisir la viande

Dans une grande poêle, chauffer 1 cs [2 cs] d'huile*.

Y mettre la viande hachée, l'oignon et l'ail et faire revenir à feu vif pendant env. 3 min.

Astuce : utiliser 2 poêles pour 4 personnes.



Finir la sauce

Ajouter les courgettes et le paprika en poudre dans la poêle et faire revenir encore 3 min.

Ensuite, déglacer le contenu de la poêle avec le sugo de tomates et 50 ml [100 ml] d'eau*.

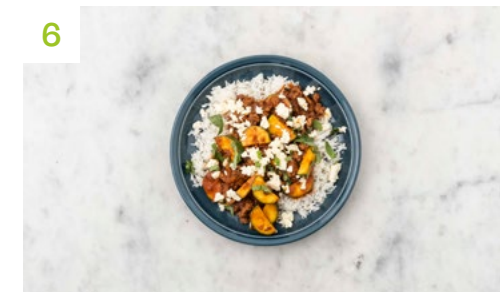
Verser 4 g [8 g] de bouillon de bœuf en poudre*, remuer et laisser mijoter 5 min sans remettre le couvercle, jusqu'à ce que la sauce soit suffisamment épaisse et que les courgettes soient tendres.

Remuer de temps en temps. Assaisonner avec du sel* et du poivre*.



Garniture

Émietter le fromage en saumure avec les mains.



Dresser

Aérer un peu le riz avec une fourchette et le répartir sur des assiettes avec la poêlée de courgettes et de viande hachée.

Garnir de fromage.

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 !

