

Zucchini-Rinderhackfleisch-Pfanne mit Hirtenkäse-Bröseln und Reis

Family 30 – 40 Minuten • 3.484 kj/833 kcal • Tag 2 kochen

2



HelloFresh Beef Gehacktes



Zucchini



Hirtenkäse



rote Zwiebel



Knoblauchzehe



Basilikum



Paprikapulver, edelsüß



Tomaten Sugo



Basmatireis



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

Gut, im Haus zu haben

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

Los geht's

Wasche Gemüse und Kräuter ab.

Erhitze 350 ml [700 ml] Wasser im Wasserkocher.

Was Du benötigst

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

Zutaten 2 | 4 Personen

	2P	4P
HelloFresh Beef Gehacktes	1x 250 g	2x 500 g
Zucchini	1x 220 g	2x 440 g
Hirtenkäse 5)	1x 100 g	1x 200 g
rote Zwiebel	1x 80 g	2x 160 g
Knoblauchzehe	1x 4 g	2x 4 g
Basilikum	1x 10 g**	1x 10 g
Paprikapulver, edelsüss	1x 2 g	2x 2 g
Tomaten Sugo 11)	1x 300 g	2x 300 g
Basmatireis	1x 150 g	1x 300 g

Wasser*, Öl*, Rindsbouillonpulver*

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	487 kJ/117 kcal	3.484 kJ/833 kcal
Fett	5.40 g	38.58 g
- davon ges. Fettsäuren	1.10 g	7.90 g
Kohlenhydrate	10.73 g	76.75 g
- davon Zucker	2.15 g	15.37 g
Eiweiss	6.22 g	44.48 g
Salz	0.493 g	3.523 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 Milchzeugnisse (einschliesslich Laktose) **11)** Schwefeldioxid oder Sulfit.

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



1 Reis kochen

Reis 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

Zwiebel abziehen, halbieren und in feine Streifen schneiden.

Knoblauch ebenfalls abziehen und fein hacken.

Enden der **Zucchini** entfernen, **Zucchini** längs halbieren und in 1 cm dicke Halbmonde schneiden.



3 Fleisch anbraten

1 EL [2 EL] **Öl*** in einer grossen Bratpfanne erhitzen und **Hackfleisch** zusammen mit **Zwiebel** und **Knoblauch** für ca. 3 Min. scharf anbraten.

Tip: Benutze 2 Bratpfannen für 4 Personen.



4 Sauce vollenden

Paprikapulver und **Zucchini** mit in die Bratpfanne geben und weitere 3 Min. anbraten. Danach Bratpfanneninhalte mit stückigen **Tomaten** 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. Gelegentlich umrühren und mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



5 Toppings

Hirtenkäse auspacken, trocken tupfen und mit den Händen **zerbröseln**.

Basilikumblätter in feine Streifen schneiden.



6 Anrichten

Reis mit einer Gabel ein wenig auflockern.

Zucchini-Hackfleisch-Pfanne und **Reis** auf Teller verteilen und mit **Hirtenkäse** und **Basilikum** 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 beef stir-fry with feta cheese crumble and rice

Family 30-40 • 3.484 kj/833 kcal • Cook on day 2

2



Hello Fresh minced beef



Courgette



Feta cheese



Red onion



Garlic cloves



Basil



Paprika powder, sweet



Tomato sugo



Basmati rice



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

Good to have at hand

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

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, 1 sieve and 1 small pot with lid.

Ingredients for 2 | 4 persons

	2P		4P	
HelloFresh minced beef	1 x	250 g	2 x	500 g
Courgette	1 x	220 g	2 x	440 g
Feta cheese 5)	1 x	100 g	1 x	200 g
Red onion	1 x	80 g	2 x	160 g
Garlic cloves	1 x	4 g	2 x	4 g
Basil	1 x	10 g**	1 x	10 g
Paprika powder, sweet	1 x	2 g	2 x	2 g
Tomato sugo 11)	1 x	300 g	2 x	300 g
Basmati rice	1 x	150 g	1 x	300 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	487 kJ/117 kcal	3.484 kJ/833 kcal
Fat	5.40 g	38.58 g
- incl. saturated fats	1.10 g	7.90 g
Carbohydrate	10.73 g	76.75 g
- incl. sugar	2.15 g	15.37 g
Protein	6.22 g	44.48 g
Salt	0.493 g	3.523 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) **11)** Sulphur dioxide or sulphites.

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



Cook rice

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

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

Stir in rice, 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**.

Cut the ends off the **courgette**, halve **courgette** lengthways, then slice it into half-moons 1 cm thick.



Sauté meat

Heat 1 tbsp. [2 tbsp.] **oil*** in a large frying pan and fry **minced meat** with the **onion** and **garlic** on high heat for approx. 3 min.

Tip: Use 2 frying pans for 4 persons.



Finish sauce

Add **paprika** powder and **courgette** to the frying pan and fry for another 3 min. Then deglaze contents of pan with **chunky tomatoes** 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 and season with **salt*** and **pepper***.



Toppings

Unpack **feta cheese**, dab dry and **crumble** with your hands.

Cut **basil** leaves into thin strips.



Serve

Fluff the **rice** up a little with a fork.

Apportion **courgette** and **minced meat stir-fry** and **rice** onto plates, and top with **feta cheese** and **basil**.

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/





Poêlée à viande hachée et de courgettes avec une chapelure de fromage en saumure et du riz

Famille 30 - 40 minutes - 3.484 kj/833 kcal • Cuisiner au 2e jour

2



Viande de bœuf hachée HelloFresh



Courgette



Fromage en saumure



Oignon rouge



Gousse d'ail



Basilic



Paprika doux en poudre



Sugo de tomates



Riz basmati



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

Ingédients à toujours avoir chez soi

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

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, 1 passoire et 1 petite casserole avec couvercle.

Ingrédients pour 2 | 4 personnes

	2 portions	4 portions
Viande de bœuf hachée HelloFresh	1 x 250 g	2 x 500 g
Courgette	1 x 220 g	2 x 440 g
Fromage en saumure 5)	1 x 100 g	1 x 200 g
Oignon rouge	1 x 80 g	2 x 160 g
Gousse d'ail	1 x 4 g	2 x 4 g
Basilic	1 x 10 g**	1 x 10 g
Paprika doux en poudre	1 x 2 g	2 x 2 g
Sugo de tomates 11)	1 x 300 g	2 x 300 g
Riz basmati	1 x 150 g	1 x 300 g
Eau*, huile*, bouillon de bœuf 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	487 kJ/117 kcal	3.484 kJ/833 kcal
Lipides	5.40 g	38.58 g
- dont acides gras saturés	1.10 g	7.90 g
Glucides	10.73 g	76.75 g
- dont sucre	2.15 g	15.37 g
Protéines	6.22 g	44.48 g
Sel	0.493 g	3.523 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 : 1) céréales contenant du gluten 5) lait ou produits laitiers (y compris le lactose) 11) dioxyde de soufre ou sulfites

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



Cuire le riz

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

Remplir un petit faitout 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 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.

Couper les extrémités de la **courgette**, la couper dans le sens de la longueur, puis en demi-lunes d'env. 1 cm d'épaisseur.



Saisir la viande

Chauffer 1 cs [2 cs] d'**huile*** dans une grande poêle et faire revenir à feu vif la **viande hachée** avec l'**oignon** et l'**ail** env. 3 min.

Astuce : utiliser 2 poêles pour 4 personnes.



Finir la sauce

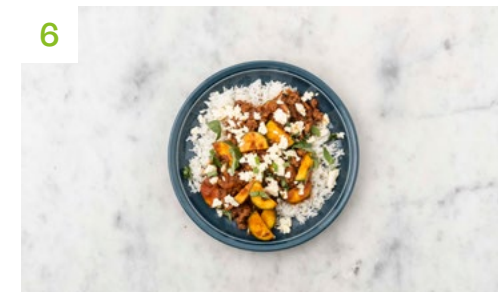
Ajouter le **paprika** en poudre et la **courgette** dans la poêle et cuire encore 3 min. Ensuite, déglacer le contenu de la poêle avec des **tomates** en morceaux et 50 ml [100 ml] d'**eau***. Verser 4 g [8 g] de **bouillon de bœuf en poudre***, remuer et laisser mijoter sans remettre le couvercle 5 min. jusqu'à ce que la **sauce** soit suffisamment épaisse et que la **courgette** soit tendre. Remuer de temps en temps et assaisonner avec du **sel*** et du **poivre***.



Garniture

Déballer le **fromage en saumure**, essuyer et émietter avec les mains.

Émincer les feuilles de **basilic**.



Dresser

Aérer un peu le **riz** à la **fourchette**.

Répartir la poêlée de **courgette** et de **viande hachée** ainsi que le **riz** dans les assiettes et parsemer de **fromage en saumure** et de **basilic**.

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 !

