

# Käsige Hackpfanne Tex-Mex-Style mit Coleslaw-Mix und saurer Sahne

extra schnell 15 – 25 Minuten • 869 kcal • Tag 2 kochen

36



-  gemischte Hackfleischzubereitung
-  Basmatireis
-  Coleslaw-Mix
-  Zwiebel
-  junger Gouda, gerieben
-  Ketchup
-  saure Sahne
-  Gewürzmischung „Hello Fiesta“

## ENTDECKE FIT & VITAL REZEPTE:

High Protein, Low Carb & Kalorien im Blick



ZUR AUSWAHL

FIT & VITAL



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

# Los geht's

Wasche Gemüse und Kräuter ab.

## \*Basiszutaten aus Deiner Küche

Öl\*, Butter\*, Salz\*, Pfeffer\*, Wasser\*, Hühnerbrühe\*

## Kochutensilien

1 große Schüssel, 1 große Pfanne und 1 Sieb

## Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
gemischte Hackfleischzubereitung	250 g	375 g	500 g
Basmatireis	150 g	225 g	300 g
Coleslaw-Mix	200 g	300 g	400 g
Zwiebel <b>DE   NL   EG</b>	1	1	2
junger Gouda, gerieben <b>7)</b>	50 g	75 g	100 g
Ketchup <b>10)</b>	25 g	50 g	50 g
saure Sahne <b>7)</b>	100 g	200 g	200 g
Gewürzmischung „Hello Fiesta“	4 g	6 g	8 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. 460 g)
Brennwert	789 kJ/189 kcal	3636 kJ/869 kcal
Fett	10,4 g	48g
– davon ges. Fettsäuren	4,9 g	22,4 g
Kohlenhydrate	16,2 g	75,7 g
– davon Zucker	2,2 g	10 g
Eiweiß	8,4 g	38,9 g
Salz	0,69 g	3,17 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) **10)** Sellerie

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

**Ursprungsländer:** **DE:** Deutschland **NL:** Niederlande **EG:** Ägypten

1



2



3



## Reis kochen

Erhitze 1.000 ml [1.500 ml | 2.000 ml] **Wasser** im Wasserkocher.

In einen großen Topf 1.000 ml [1.500 ml | 2.000 ml] heißes **Wasser\*** füllen.

**Reis** einrühren und leicht **salzen\***. Beides zusammen zum Kochen bringen und ca. 12 Min. abgedeckt kochen, bis der **Reis** gar ist.

Nach der Garzeit durch ein Sieb abgießen.

## Pfanne anbraten

**Zwiebel** in Streifen schneiden.

In einer großen Pfanne 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl\*** erhitzen. **Hackfleisch** und **Zwiebelstreifen** darin 4 – 6 Min. anbraten.

**Coleslaw-Mix**, „Hello Fiesta“, 0,5 TL [0,75 TL | 1 TL] **Hühnerbrühe\***, **Salz\*** und **Pfeffer\*** dazugeben und weitere 2 – 3 Min. anbraten.

Pfanne mit **Ketchup** und 50 ml [75 ml | 100 ml] **Wasser\*** ablöschen.

Mit **Käse** bedecken und 1 – 2 Min. abgedeckt kochen, bis er geschmolzen ist.

## Letzte Schritte

1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Butter\***, **Salz\*** und **Pfeffer\*** unter den **Reis** rühren.

**Reis** auf tiefe Teller verteilen, **Tex-Mex-Pfanne** darauf anrichten und mit **saurer Sahne** toppen.

**Guten Appetit!**

Für mehr Essensfreu(n)de:

Lade Deine Freunde jetzt mit einem frischen  
Einstiegsrabatt von mind. 54,99 € ein!

<http://www.hellofresh.de/freunde>

