

Curry-Rinderhackfleischpfanne mit Spitzkohl auf Knoblauchreis

Family 25 – 35 Minuten • 792 kcal • Tag 2 kochen



5



Basmatireis



Spitzkohl



Gewürzmischung
„Hello Curry“



Knoblauchzehe



Zwiebel



Crème fraîche



Hühnerbrühe



Rinderhackfleisch



Frühlingszwiebel

Los geht's

Wasche das Gemüse ab.

Basiszutaten aus Deiner Küche*

Salz*, Öl*, Wasser*, Pfeffer*

Kochutensilien

1 kleinen Topf mit Deckel, 1 Knoblauchpresse und 1 große Pfanne mit Deckel

Zutaten 2 – 4 Personen

| | 2P | 3P | 4P |
|---|-------|---------|-------|
| Basmatireis | 150 g | 225 g | 300 g |
| Spitzkohl | 1 | 1 | 2 |
| Gewürzmischung „Hello Curry“ | 4 g | 6 g | 8 g |
| Knoblauchzehe ES | 2 | 3 | 4 |
| Zwiebel DE | 1 | 1 | 2 |
| Crème fraîche 7) | 100 g | 150 g** | 200 g |
| Hühnerbrühe | 4 g | 6 g | 8 g |
| Rinderhackfleisch | 200 g | 300 g | 400 g |
| Frühlingszwiebel DE NL MA EG | 1 | 2 | 2 |

**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. 710 g) |
|-------------------------|-----------------|---------------------|
| Brennwert | 470 kJ/112 kcal | 3315 kJ/792 kcal |
| Fett | 6 g | 42 g |
| - davon ges. Fettsäuren | 2,8 g | 19,6 g |
| Kohlenhydrate | 10,1 g | 71,3 g |
| - davon Zucker | 1,5 g | 10,3 g |
| Eiweiß | 4,6 g | 32,6 g |
| Salz | 0,17 g | 1,19 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!)

Ursprungsländer: **DE:** Deutschland **NL:** Niederlande **MA:** Marokko **EG:** Ägypten **ES:** Spanien



Reis kochen

Erhitze 300 ml [450 ml | 600 ml] **Wasser** im Wasserkocher.

In einem kleinen Topf mit Deckel 1 TL [1,5 TL | 2 TL] **Öl*** erhitzen. Die Hälfte vom **Knoblauch** dazu pressen und 1 Min. farblos anschwitzen. Topf mit 300 ml [450 ml | 600 ml] heißes **Wasser*** füllen. 0,25 TL [0,5 TL | 0,5 TL] **Salz*** dazugeben und aufkochen lassen. **Reis** zugeben und bei niedriger Hitze 10 Min. abgedeckt köcheln lassen. Anschließend vom Herd nehmen und abgedeckt 10 Min. ziehen lassen.



Kleine Vorbereitung

Zwiebel halbieren und in feine Streifen schneiden.

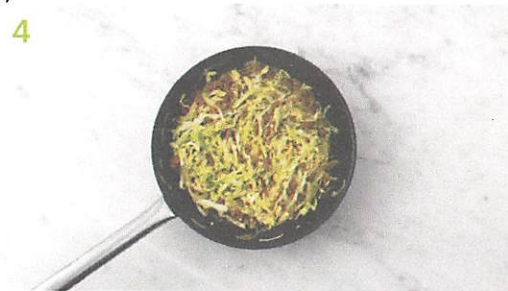
Spitzkohl vierteln, Strunk entfernen und **Kohl** in feine Streifen schneiden.

Weißes und grünen Teil der **Frühlingszwiebel** getrennt voneinander in feine Ringe schneiden.



Hack anbraten

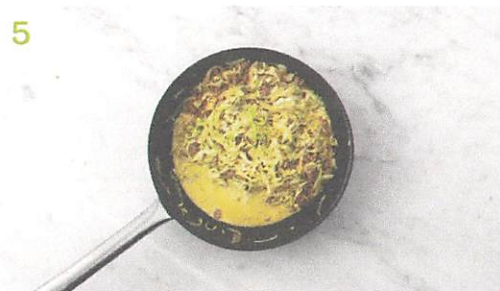
In einer großen Pfanne mit Deckel 1 TL [1,5 TL | 2 TL] **Öl*** erhitzen. **Zwiebel** und **Hackfleisch** darin 4 – 5 Min. anbraten. Restlicher **Knoblauch** dazu pressen und fortfahren.



Spitzkohl anbraten

Pfanneninhalt mit **Hühnerbrühe** und „Hello Curry“ würzen und 1 Min. mitbraten.

Spitzkohl und 0,25 TL [0,5 TL | 0,5 TL] **Salz*** dazugeben und mit 100 ml [150 ml | 200 ml] **Wasser*** ablöschen. Deckel aufsetzen und 4 – 6 Min. kochen lassen, bis der **Kohl** weich ist.



Hackpfanne vollenden

Nach der Garzeit die Pfanne vom Herd nehmen. Drei Viertel der **Crème fraîche** unterheben. Mit **Salz*** und kräftig **Pfeffer*** abschmecken.



Anrichten

Weißes Teil der **Frühlingszwiebel** unter den **Reis** heben und auf tiefe Teller verteilen.

Curry-Hack Pfanne daneben anrichten und mit restlicher **Crème fraîche** beträufeln. Mit grünem Teil der **Frühlingszwiebel** garnieren und genießen.

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>

