

# MARLEY SPOON



## Kräuter-Lammhack-Pfanne

mit Paprika auf Spinat-Basmati



20-30Min.



3-4 Personen

Heute hat unser Koch eine feine Reispfanne für dich. Frische Minze und Dill, knusprig gebratenes Lammhack und knackige grüne Paprika treffen auf fluffigen Basmatireis und Aromen der asiatischen Küche, denn abgeschmeckt wird mit Sambal Oelek.

## Was du von uns bekommst

- 2 Zwiebeln
- 2 Knoblauchzehen
- 2 grüne Paprika
- 1 Packung Babyspinat
- 40g frische Minze & Dill
- 300g Basmatireis
- 2 Packungen Lammhackfleisch
- 2 Päckchen Sambal Oelek
- 2 Lauchzwiebeln

## Was du zu Hause benötigst

- Salz
- Schwarzer Pfeffer
- Olivenöl

## Küchenutensilien

- mittelgroßer Kochtopf mit Deckel
- große Pfanne
- Messbecher
- Sieb

Vergiss nicht, dein Gemüse noch mal gut abzuwaschen, bevor du es verwendest.

## Allergene

Kann Spuren von Allergenen enthalten.

## Nährwertangaben pro Portion

Kalorien 758.0kcal, Fett 39.0g, Eiweiß 32.4g, Kohlenhydrate 64.0g



### 1. Zwiebeln schneiden

Die **Zwiebeln** schälen, halbieren und in feine Würfel schneiden. Den **Knoblauch** schälen und fein hacken.



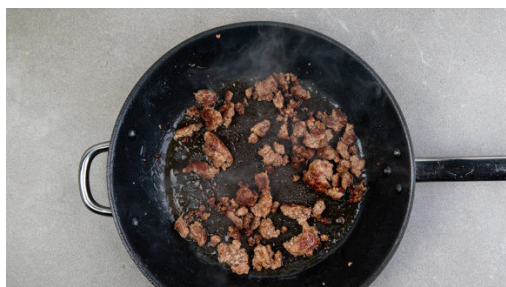
### 2. Paprika schneiden

Die **Paprika** vierteln, entkernen und fein würfeln. Die **Spinatblätter** verlesen. Die **Minzeblätter** abzupfen und fein hacken. Die **Dillspitzen** ebenfalls von den Stängeln zupfen und fein hacken.



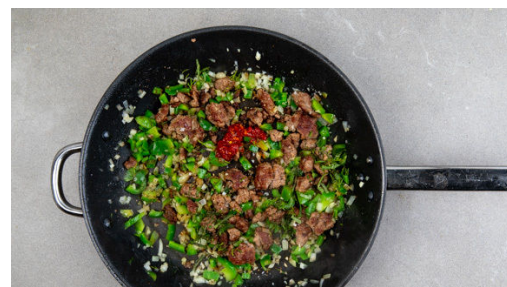
### 3. Reis kochen

In einem mittelgroßen Topf 800ml leicht gesalzenes Wasser zum Kochen bringen. Den **Reis** in einem Sieb unter fließendem Wasser abspülen, bis das Wasser klar bleibt. Sobald das Wasser kocht, den **Reis** hineingeben und bei niedrigster Hitze ca. 10-12Min. kochen, bis das Wasser aufgesogen und der **Reis** gar ist. Noch ca. 5Min. ohne Hitzezufuhr abgedeckt ziehen lassen.



### 4. Hackfleisch braten

Das **Hackfleisch** in einer großen Pfanne bei starker Hitze 4-5Min. scharf anbraten, dabei je nach Pfanne ggf. 1EL Olivenöl verwenden. Das **Fleisch** auf einem Teller beiseitestellen, überschüssiges Fett in der Pfanne lassen.



### 5. Gemüse braten

Die **Paprika** in derselben Pfanne im Bratfett bei starker Hitze 2-3Min. scharf anbraten. Die **Zwiebeln** und den **Knoblauch** zugeben und 1-2Min. mitbraten. Das **Fleisch** und die **Kräuter** untermischen und mit **Sambal Oelek**, Salz und Pfeffer abschmecken.



### 6. Reis verfeinern

Die **Lauchzwiebeln** schräg in feine Ringe schneiden und mit dem **Spinat** unter den **Reis** heben, nach Wunsch mit Salz abschmecken. Die **Kräuter-Lammhack-Pfanne** auf dem Reis anrichten und servieren.

Fragen zur Zubereitung oder zum Rezept? Deine Koch-Hotline: **030 208 480 510**

Aus 100% Altpapier • Schau dir das Rezept in deinem Konto auf [marleyspoon.de](https://marleyspoon.de) an.     **#marleyspooning**