

MARLEY SPOON



Mediterrane Hackfleischpfanne

mit Lauch und Tomaten-Spinat-Reis



20-30min



2 Personen

Dieses Gericht aus Lauch, frischem Babyspinat und lockerem Basmatireis wird mit saftigem Rinderhackfleisch serviert. Dazu gibt es cremig-salzigen Fetakäse und getrocknete Tomaten, die dem Gericht eine mediterrane Note verleihen. Da fühlt man sich fast schon wieder wie im Urlaub - und wird so richtig schön satt.

Was du von uns bekommst

- 1 Packung Babyspinat
- 1 Stange Lauch
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Dose Tomatenmark
- 150g Basmatireis
- 1 Packung Rinderhackfleisch
- 1 Päckchen Provence-Kräuter
- 1 Packung Fetakäse ⁷
- 1 Packung getrocknete Tomaten ¹²

Was du zu Hause benötigst

- Salz
- Schwarzer Pfeffer
- Olivenöl

Küchenutensilien

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

Vergiss nicht, dein Gemüse gründlich zu waschen. Besonders in grünem Blattgemüse und Salaten können kleine Steinchen enthalten sein.

Allergene

Milch (7), Schwefeldioxid und Sulphite (12). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Kalorien 711.0kcal, Fett 27.5g, Eiweiß 66.5g, Kohlenhydrate 45.9g



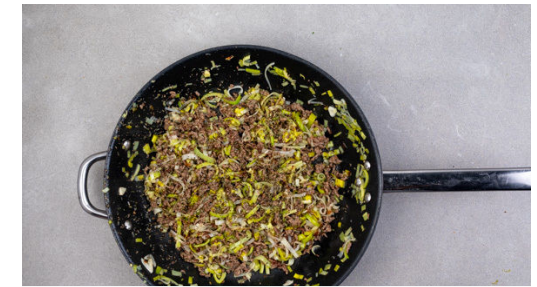
1. Gemüse vorbereiten

Den **Spinat** grob hacken. Den **Lauch** der Länge nach halbieren und in feine Streifen schneiden. Den **Knoblauch** schälen und in feine Scheibchen schneiden.



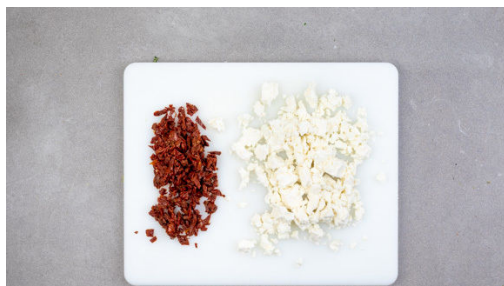
2. Reis kochen

In einem mittelgroßen Topf 400ml gesalzenes Wasser mit dem **Tomatenmark** zum Kochen bringen. **Reis** unter fließendem Wasser abspülen, bis das Wasser klar bleibt, und in das kochende Wasser geben. Einmal aufkochen und dann bei niedrigster Hitze abgedeckt 10-12Min. kochen, bis das Wasser aufgesogen und der **Reis** gar ist. Gelegentlich umrühren. Noch ca. 5Min. ohne Hitzezufuhr ziehen lassen.



3. Hackfleisch braten

Das **Hackfleisch** in einer großen Pfanne mit 1-2EL Olivenöl bei mittlerer Hitze 5-7Min. anbraten. Den **Lauch** und den **Knoblauch** in den letzten 2Min. zugeben und mitbraten. Mit der **Gewürzmischung nach Geschmack** sowie Salz und Pfeffer würzen. Die Pfanne vom Herd ziehen und warm stellen.



4. Feta zerkrümeln

Den **Feta** mit den Fingern oder einer Gabel zerkrümeln. Die **getrockneten Tomaten** abtropfen lassen und klein schneiden.



5. Spinat untermengen

Etwas **Spinat** für die Garnitur zur Seite legen, den **restlichen Spinat** unter den gegarten **Reis** mengen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.



6. Hackpfanne fertigstellen

Den **Reis** auf Teller verteilen und die Hackfleischpfanne darauf anrichten. Mit dem **restlichen Spinat**, dem **Feta** und den **getrockneten Tomaten** garnieren und servieren.