



Griechisches Hack

mit Risoni und getrockneten Tomaten

 20-30min  2 Personen

Dieses Gericht aus Lauch, frischem Baby-Spinat und cremigen Reisnudeln wird mit saftigem Rinderhackfleisch serviert. Dazu gibt es salzigen Käse und getrocknete Tomaten, die dem Gericht ihre mediterrane Note verleihen. Da fühlt man sich fast schon wieder wie im Urlaub und wird so richtig satt.

Was du von uns bekommst

- 2 Knoblauchzehen
- 1 Päckchen getrocknete Tomaten
- 1 Packung Trakaja Käse Feta Art
- 250g Risoni-Nudeln¹
- 1 Tütchen Oregano
- 1 Packung Rinderhackfleisch vom Bayerischen Fleckvieh
- 1 Packung Baby-Spinat
- 1 Dose Tomatenmark
- 1 Stange Porree / Lauch

Was du zu Hause benötigst

- Olivenöl
- Salz
- Schwarzer Pfeffer

Küchenutensilien

- große Pfanne
- großer Kochtopf
- Messbecher
- Sieb

Vergiss nicht, das Gemüse vor der Zubereitung gründlich zu waschen, insbesondere grünes Blattgemüse und Salate.

Allergene

Gluten (1). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 850kcal, Fett 47.6g, Kohlenhydrate 57.3g, Eiweiß 45.6g



1. Gemüse schneiden

Den **Spinat** mit einem Messer grob hacken. Den **Lauch** der Länge nach halbieren, waschen und in feine Streifen schneiden. Den **Knoblauch** schälen und in dünne Scheiben schneiden.



2. Risoni kochen

In einem großen Topf 600ml Wasser mit dem **Tomatenmark** vermengen, mit etwas Salz und Pfeffer abschmecken und 2EL Olivenöl mit den **Risoni** hinzufügen. Alles einmal aufkochen lassen und dann bei geringer Hitze und unter gelegentlichem Rühren ca. 10-15Min. leicht köcheln lassen, bis der **Nudelreis** bissfest ist.



3. Fleisch braten

In einer großen Pfanne 1-2EL Olivenöl erhitzen und das **Fleisch** ca. 5-7Min. darin mittelhoch anrösten. In den letzten zwei Kochminuten den **Lauch** und den **Knoblauch** unterheben und mit Salz, Pfeffer und **Oregano** nach Geschmack würzen. Vom Herd ziehen und warm stellen.



4. Feta vorbereiten

Den **Feta** mit den Händen zerbröseln. Die getrockneten **Tomaten** abtropfen lassen und kleinschneiden.



5. Spinat untermengen

Etwas **Spinat** für die Garnitur zur Seite legen. Sobald die **Risoni** bissfest sind, den restlichen **Spinat** unter die Nudeln heben und nochmals mit Salz und Pfeffer abschmecken.



6. Anrichten

Zum Schluss die **Risoni-Mischung** auf einen Teller geben, anschließend das **Fleisch** darauf verteilen und zum Schluss mit den **Feta**, restlichen **Spinat** und **Tomaten** garnieren und servieren.