



Superfix: Hackfleisch-Bohnen-Pfanne

auf Basmatireis mit Joghurt-Gurken-Raita



ca. 20min



2 personen

Wenn kräftig-saftiges Hackfleisch auf duftende Gewürze und frisches Gemüse trifft, dann leuchten die Augen. Unser Rinderhack darf heute mit Zwiebeln, Tomaten und grünen Bohnen Bekanntschaft machen, für den Aromakick sorgen Petersilie, Knoblauch und eine fein-aromatische Tandoori-Masala-Mischung. Dazu servierst du Basmatireis und eine erfrischende Joghurt-Gurken-Raita. Ein schnelles Gericht mit Genussgarantie!

Wat je van ons krijgt

- 1 tomaat
- 1 ui
- 1 teen knoflook
- 10g verse peterselie
- 1 zakje tandoori masala
- 250g rundergehakt
- 1 zakje groentebouillonpoeder
- 200g voorgesneden sperziebonen
- 1 kleine komkommer
- 1 kuipje yoghurt⁷

Wat je thuis nodig hebt

- peper en zout
- 30ml plantaardige olie

Kookgerei

- kleine kookpan met deksel
- grote koekenpan of wok
- maatbeker
- keukenrasp
- zeef of vergiet

Vergeet niet je versproducten van tevoren grondig te wassen. Voornamelijk de bladgroenten en slabladeren kunnen kleine steentjes bevatten.

Allergenen

melk (7). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie

calorieën 817kcal, vet 39.7g, koolhydraten 81.3g, eiwit 35.5g



1. Reis kochen

In een kleinen Topf 300ml leicht gesalzenes Wasser zum Kochen bringen. Den **Reis** in einem Sieb kalt abspülen, bis das Wasser klar bleibt. Sobald das Wasser kocht, den **Reis** hineingeben und abgedeckt bei niedrigster Hitze 10-12Min. kochen, bis das Wasser aufgesogen und der **Reis** gar ist. Noch ca. 5Min. ohne Hitzezufuhr ziehen lassen.



4. Hackfleisch braten

Das **Hackfleisch** zu den **Zwiebeln** geben und 3-5Min. mitbraten, bis es goldbraun angeröstet ist. Die **Tomaten** zugeben und mit 200ml Wasser ablöschen. Das **Brühgewürz** unterrühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken und alles 3Min. köcheln lassen. Dann die **Bohnen** unterheben und ca. 7Min. mitgaren.



2. Gemüse schneiden

Die **Tomate** in ca. 1cm kleine Würfel schneiden. Die **Zwiebel** schälen, halbieren und in feine Streifen schneiden. Den **Knoblauch** schälen und fein würfeln. Die **Petersilienblätter** von den Stängeln zupfen, die **Petersilienstiele** fein hacken.



5. Raita zubereiten

Die **Gurke** mit einer Küchenreibe grob raspeln und anschließend in einem Sieb gut abtropfen lassen. **2EL Joghurt** in einem Schälchen beiseitestellen, den **restlichen Joghurt** mit der geriebenen **Gurke** vermischen und die **Raita** mit Salz und Pfeffer abschmecken.



3. Zwiebeln braten

Die **Zwiebeln** und die gehackten **Petersilienstängel** in einer großen Pfanne oder einem Wok mit 2EL Pflanzenöl bei mittlerer Hitze 3-4Min. anbraten. Den **Knoblauch** und die **Gewürzmischung** dazugeben und alles weitere 1-2Min. braten.



6. Hackfleisch verfeinern

Sobald die **Bohnen** gar, aber noch bissfest sind, die Pfanne vom Herd nehmen und den beiseitegestellten **Joghurt** sowie die **½ der Petersilienblätter** unterrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die **Hackfleisch-Bohnen-Pfanne** mit dem **Reis** anrichten und mit der **restlichen Petersilie** garnieren. Mit der **Gurkenraita** servieren.