



Lidl lohnt sich

Unsere
Kochbox



Kleine Helden
Fleisch

Für 3-4

 Ca. 30 Min.

Cremige Hack-Lauch-Pfanne

mit Zartweizen-Pilz-Risotto



Ein Service von

kochzauber

Zutaten

250 g Champignons, braun
1 Zwiebel, rot*
(B) **6 EL** Öl
8 g Peppers echte Brühe
225 g Zartweizen
1 Stange Lauch
450 g Hackfleisch, gemischt
17 ml Senf*
8 g Peppers No. 3
(B) Salz und Pfeffer
100 g Schlagsahne
15 g Petersilie, glatt
20 g Parmesan

(B) Basiszutaten

*Restmenge wird für ein anderes Gericht benötigt.

Utensilien

Küchenkrepp, mittlerer Topf,
Sieb, großer Topf mit Deckel,
feine Reibe

Zubereitung

1 **Champignons** ggf. mit Küchenkrepp säubern und vierteln.
1 rote Zwiebel* halbieren, schälen und fein würfeln. In einem mittleren Topf **3 EL Öl** auf mittlerer bis hoher Stufe erhitzen. **Zwiebel** und **Champignons** darin ca. 2 Min. anbraten. **Peppers Brühe** in **550 ml heißem Wasser** auflösen.

2 **Zartweizen** zu den **Champignons** geben, **alles** gut mischen und einen guten **Schuss Brühe** dazugießen, sodass alles knapp mit Brüher bedeckt ist. Einen Moment einkochen lassen. **Übrige Brühe** beifügen und **alles** aufkochen. Den **Ebly-Risotto** unter gelegentlichem Umrühren auf kleiner Stufe etwa 15 Min. köcheln lassen.

3 **Lauch** längs halbieren, Wurzelende und oberes unansehnliches Grün entfernen, den **Lauch** in ca. 0,5 cm feine Streifen schneiden und in einem Sieb gründlich waschen. In einem großen Topf **3 EL Öl** auf hoher Stufe erhitzen, **Hackfleisch** ca. 2 Min scharf anbraten, **Lauch**, **17 ml Senf*** und **Peppers No. 3** hinzufügen und mit **1 TL Salz** würzen.

4 **Lauch** und **Hackfleisch** gut vermischen und zugedeckt unter gelegentlichem Umrühren auf mittlerer Stufe ca. 5 Min. garen. Anschließend **Schlagsahne** hinzufügen und ohne Deckel weitere ca. 2 Min. köcheln. Ggf. mit **Salz** und **Pfeffer** abschmecken (siehe Tipp).

5 **Petersilie** waschen, trocknen und fein hacken. **Parmesan** zum **Ebly-Risotto** reiben, **Petersilie** untermischen und ggf. mit **Salz** und **Pfeffer** abschmecken. **Ebly-Risotto** mittig auf Teller verteilen, **Hack-Lauch-Pfanne** ringsherum verteilen und servieren.

Guten Appetit!

NÄHRWERTE	je 100 g	je Portion
Brennwert	621 kJ	3351 kJ
	149 kcal	804 kcal
Fett	11,3 g	60,9 g
davon gesättigte Fettsäuren	3,9 g	20,9 g
Kohlenhydrate	4,9 g	26,4 g
davon Zucker	1,1 g	5,7 g
Eiweiß	7,2 g	39,0 g
Salz	0,30 g	1,64 g

Salzmenge bezieht sich nur auf die gelieferten Zutaten.

Tipp

Abschmecken kommt von schmecken. Das bedeutet, dass die letzte geschmackliche Nuance in Deinen Händen liegt. Wir können nur einen groben Mittelwert an Salz und Pfeffer vorgeben, da die Geschmäcker ja bekanntlich verschieden sind. Wir empfehlen auch, bei Gewürzmischungen, die etwas pikanter sind, zuerst mit der Hälfte der beiliegenden Menge zu würzen und ggf. nachzuwürzen.

Garzeiten sind Richtwerte und können abhängig vom Kochgeschirr und der Größe der Zutaten abweichen.