

MARLEY SPOON



Reispfanne mit Schafskäse,

Kichererbsen und Paprikasauce



20-30min



4 Personen

Dieses nordafrikanische Gericht kann sich sehen lassen: Knackige Karotten in cremiger Paprikasauce verfeinern wir mit einer tollen Gewürzmischung, dazu kochen wir Reis und bestreuen das Ganze mit herzhaftem Fetakäse und frischem Koriander. Der herbe Feta harmoniert wunderbar mit den orientalischen Aromen der Gewürzmischung. Guten Appetit!

Was du von uns bekommst

- frischer Koriander
- Karotte
- Basmati Reis
- Tomaten
- rote Paprika
- Feta ⁷
- Habeshas Berbere
- Kichererbsen
- Knoblauchzehe
- Zwiebel

Was du zu Hause benötigst

- Olivenöl
- Salz
- schwarzer Pfeffer

Küchenutensilien

- große Pfanne
- Messbecher
- mittelgroßer Kochtopf
- Sieb
- Sparschäler
- Stabmixer

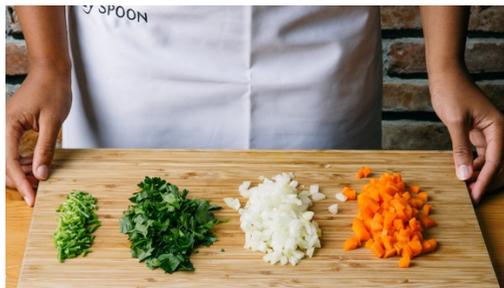
Vergiss nicht, dein Gemüse nochmal gut abzuwaschen, bevor du es verwendest.

Allergene

Kann Spuren von Allergenen enthalten.

Inhaltsangaben pro Portion

Kalorien 875.0kcal, Fett 27.5g, Eiweiß 32.8g, Kohlenhydrate 114.6g



1. Gemüse vorbereiten

Die **Zwiebeln** und die **Karotten** schälen und in ca. 0,5cm kleine Würfel schneiden. Den **Koriander** von den Stielen zupfen. Die Stiele und die Blätter separat grob hacken.



4. Reis kochen

800ml Wasser in einem Topf zum Kochen bringen. Den **Reis** in einem Sieb unter fließendem Wasser solange abspülen, bis das Wasser klar bleibt. Sobald das Wasser kocht, **Reis** mit einer Prise Salz in den Topf geben und bei niedrigster Hitze mit einem Deckel ca. 10-12Min. bissfest kochen. Schließlich ca. 5Min. ohne Hitze ziehen lassen.



2. Paprikapüree vorbereiten

Die **Tomaten** vierteln, den Strunk entfernen. Die **Paprika** vierteln, das Kerngehäuse entfernen und nochmals grob schneiden. Den **Knoblauch** schälen. Alles zusammen mit einem Stabmixer fein pürieren.



5. Sauce einkochen

Kichererbsen absieben. Nun das **Habeshas Berbere Gewürz** und die **Kichererbsen** in die Pfanne geben und ca. 1Min. mitdünsten. Das **Paprikapüree** hinzugeben und alles ca. 8-10Min. einköcheln, bis die **Sauce** etwas angedickt ist.



3. Gemüse garen

In einer großen Pfanne 2EL Öl mittelhoch erhitzen, darin die **Zwiebeln**, **Korianderstiele** und **Karotten** ca. 6-7Min. braten, bis sie weich und leicht gebräunt sind. Mit Salz und Pfeffer würzen.



6. Feta vorbereiten

Den **Käse** grob zerkrümeln und mit den **Korianderblättern** mischen. Den **Reis** mit der **Sauce** mischen und mit dem **Käse-Topping** servieren.