

# MARLEY SPOON



## Indisches Faschiertes mit Fisolen, Gurkenraita und Reis

 20-30min  4 Personen

Wir nehmen euch mit nach Indien, in das Land der Gewürze! Faschiertes trifft auf indische Taandori Gewürze und knackiges Gemüse. Dazu servieren wir Jasmin Reis und selbstgemachte Gurkenraita. Raita ist eine kalte indische Sauce auf Joghurtbasis, wir verfeinern die traditionelle Beilage mit Gurken für eine besonders frische Note!

## Was du von uns bekommst

- Zwiebeln
- Salatgurke
- Fisolen
- Knoblauchzehe
- Tomaten
- Jasmin Reis
- Petersilie
- Joghurt<sup>7</sup>
- gemischtes Faschiertes
- Tandoori Masala

## Was du zu Hause benötigst

- Pflanzenöl
- Rindersuppenwürfel
- Salz
- schwarzer Pfeffer

## Küchenutensilien

- große Pfanne
- Messbecher
- mittelgroßer Kochtopf
- Reibe
- Sieb

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

## Allergene

Kann Spuren von Allergenen enthalten.

## Inhaltsangaben pro Portion

Kalorien 823.0kcal, Fett 31.3g, Eiweiß 40.4g, Kohlenhydrate 90.1g



### 1. Reis kochen

800ml Wasser mit 1TL Salz in einem mittelgroßen Topf zum Kochen bringen. **Reis** in einem Sieb unter fließendem Wasser abspülen, bis das Wasser klar bleibt. Sobald das Wasser kocht, den **Reis** bei niedrigster Hitze zugedeckt ca. 10-12Min. bissfest kochen. Schließlich ca. 5Min. ohne Hitze, aber zugedeckt ziehen lassen.



### 2. Zutaten vorbereiten

**Zwiebeln** schälen, halbieren und in feine Streifen schneiden. Den **Knoblauch** ebenfalls schälen dann in dünne Scheiben schneiden. Die **Petersilienblätter** abzupfen und die **Stiele** fein hacken. Den **Paradeiserstrunk** keilförmig rausschneiden, dann die **Paradeiser** in 1-2cm große Stücke schneiden.



### 3. Curry vorbereiten

In einer großen Pfanne 3EL Öl auf mittlere Stufe erhitzen. **Zwiebeln** und **Petersilienstängel** hinzufügen, ca. 3-4Min darin braten. Dann **Knoblauch** und die **Gewürzmischung** dazugeben und alles weitere ca. 1-2Min. braten.



### 4. Curry kochen

**Faschiertes** zur Pfanne hinzugeben und ca. 3-5min, goldbraun anrösten. Mit den **Paradeisern**, 400ml Wasser, zwei Rindersuppenwürfel ablöschen und mit etwas Salz und Pfeffer würzen, alles zusammen ca. 3Min. köcheln. Inzwischen die Enden der **Fisolen** abschneiden und **Fisolen** halbieren, dann für weitere ca. 7Min. zur Pfanne dazugeben.



### 5. Raita zubereiten

Die **Gurke** auf der Küchenreibe grob raspeln und anschließend in einem Sieb abtropfen lassen. 4EL **Joghurt** in einem Schälchen beiseite stellen, den restlichen **Joghurt** mit der geriebenen **Gurke** vermischen und mit Salz und Pfeffer würzen.



### 6. Fertigstellen

Sobald die **Fisolen** gar, aber noch bissfest sind, die Pfanne vom Herd nehmen und den übrigen **Joghurt** und die **Hälfte** der **Petersilie** unterrühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken. **Faschiertes** mit **Reis** anrichten, mit der **Gurkenraita** servieren und mit übriger **Petersilie** nach Geschmack garnieren.