



Mexikanische Rinder-Bowl

mit Mais und Karottensalat



20-30Min.



2 Personen

“Bowl“-Rezepte sind ein Trend der letzten Jahre, in dem die Zutaten eines Gerichtes separat und farbenfroh in einer Schale angerichtet werden. Und praktisch sind sie auch noch: Sie sind wunderbar bequem zum Feierabend auf der Couch zu verspeisen. Probier es aus mit diesem saftigen Chili aus Rinderhackfleisch und Tomatensud, Kräuterkarotten und fluffigem Reis.

Was du von uns bekommst

- Frischer Koriander
- 1 Packung Basmatireis
- 1 rote Paprika
- 1 Packung Rinderhackfleisch
- 1 Dose Mais
- 1 Packung Rodriguez' Chili Con Carne-Gewürz
- 1 Packung Karotten
- 1 rote Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Tomate

Was du zu Hause benötigst

- Essig
- Olivenöl
- Salz
- Schwarzer Pfeffer
- Zucker

Küchenutensilien

- 2 mittelgroße Kochtöpfe
- Sieb
- Sparschäler

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

Allergene

Kann Spuren von Allergenen enthalten.

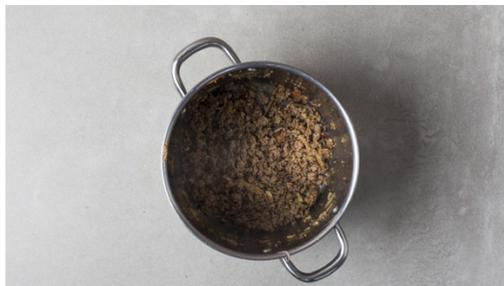
Nährwertangaben pro Portion

Kalorien 820.0kcal, Fett 25.2g, Eiweiß 38.6g, Kohlenhydrate 102.9g



1. Reis kochen

400ml Wasser im Topf zum Kochen bringen. Den **Reis** in einem Sieb unter fließendem Wasser abspülen, bis das Wasser klar bleibt. Sobald das Wasser kocht, **Reis** im Topf bei niedrigster Hitze mit einem Deckel ca. 10-12Min. bissfest kochen. Schließlich ca. 5Min. ohne Hitze ziehen lassen.



4. Sauce ansetzen

In einem mittleren Topf 1-2EL Olivenöl auf mittlerer Hitze erwärmen und die **Zwiebel** und den **Knoblauch** ca. 1-2Min. braten und **je nach Geschmack** die **Hälfte oder das ganze Gewürz** unterrühren. Vorsicht, das Gewürz ist sehr scharf. Dann das **Fleisch** dazugeben und weitere ca. 4-5Min. mitbraten.



2. Gemüse vorbereiten

Die **Paprika** vierteln, vom Kerngehäuse befreien und in Streifen schneiden. Die **Tomate** entkernen und in feine Streifen schneiden. Die **Zwiebel** und **Knoblauchzehe** schälen, halbieren und in Streifen schneiden. Den **Mais** abtropfen lassen.



5. Sauce kochen

Nun **Tomaten** und **Paprika** hinzufügen und ca. 4-5Min. mitköcheln lassen, dabei gelegentlich umrühren. Zum Schluss den **Mais** hinzufügen und für ca. 1-2Min. aufwärmen, mit Salz und Pfeffer abschmecken.



3. Salat mischen

Die **Karotten** schälen, längs halbieren und in dünne, schräge Scheiben schneiden, leicht mit Salz und Zucker mischen und vorerst zur Seite stellen.



6. Salat fertigstellen

Den **Koriander samt Stängel** fein hacken und unter die **Karotten** mischen, mit Olivenöl und Essig abschmecken. Die **Sauce** mit **Karotten-Salat** anrichten und **Reis** dazu reichen.

Fragen zur Zubereitung oder zum Rezept? Deine Koch-Hotline: **030 208 480 510**

Aus 100% Altpapier • Schau dir das Rezept in deinem Konto auf marleyspoon.de an.     **#marleyspooning**