



Orientalische Rinderpfanne

mit Melanzani und Marillen



30-40min



4 Personen

Auf in den Orient! Mit diesem Gericht lassen wir dich von 1001 Nacht träumen: Saftiges Rinderfaschirtes mit zart gekochter Melanzani auf Kurkuma-Couscous! Kurkuma ist eine echte Wunderknolle und wird schon seit über 1000 Jahren als Heilmittel eingesetzt, da es den Magen beruhigt und Herz- und Hirnerkrankungen vorbeugt. Noch bringt ist der mild-würzige Geschmack des Gewürzes und seine tolle Fab...

Was du von uns bekommst

- Tomaten
- Zwiebel
- Knoblauchzehe
- Kurkuma
- Habeshas Berbere
- Couscous ¹
- Melanzani
- frische Petersilie
- getrocknete Marillen ¹²
- Rinderfaschiertes

Was du zu Hause benötigst

- Hühnersuppenwürfel
- Olivenöl
- Rindersuppenwürfel
- Salz
- schwarzer Pfeffer

Küchenutensilien

- große Pfanne
- Messbecher
- mittelgroßer Kochtopf
- Wasserkocher

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

Allergene

Kann Spuren von Allergenen enthalten.

Inhaltsangaben pro Portion

Kalorien 730.0kcal, Fett 22.9g, Eiweiß 40.2g, Kohlenhydrate 85.1g



1. Couscous zubereiten

600ml Wasser in einem Wasserkocher aufkochen, dann in einen mittleren Topf geben, 2TL **Kurkuma**, einen halben Hühnersuppenwürfel und 1TL Salz darin auflösen. Den **Couscous** hineinrieseln lassen und gut umrühren, dann zugedeckt an einem warmen Ort bis zum Servieren quellen lassen.



4. Melanzani dazu geben

Melanzaniwürfel in die Pfanne geben und mit 300ml Wasser unter das **Faschierte** mischen. Die **Marillen** dazugeben und mit einer Prise Salz und Pfeffer würzen, dann einen Rindersuppenwürfel darin auflösen. **Melanzani** bei hoher Hitze solange anbraten, bis sie buttrig weich ist.



2. Gemüse vorbereiten

Faschiertes mit **Habeshas Gewürzmischung** durchkneten und kurz ziehen lassen. **Zwiebeln** und **Knoblauch** schälen, dann beides klein würfeln. **Melanzanienden** abschneiden, dann längs in 1cm dicke Scheiben schneiden und anschließend die **Melanzanischeiben** in 1cm kleine Würfel schneiden. Getrocknete **Marillen** in dünne Streifen schneiden.



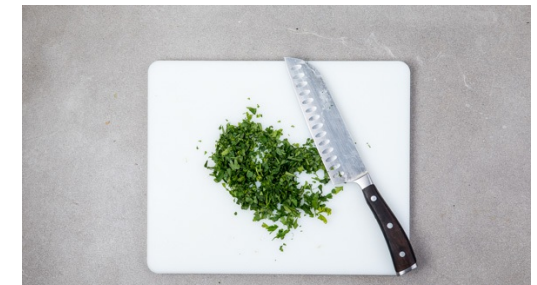
5. Tomate dazugeben

Inzwischen die **Tomaten** halbieren, Strunk rausschneiden und dann in 2cm Stücke schneiden. Die **Tomatenstücke** in die Pfanne geben und die letzten 3Min. mitbraten. Evtl. ein paar EL mehr Wasser dazugeben, damit genug **Sauce** entsteht.



3. Faschiertes anbraten

Eine große Pfanne mit 1-2EL Öl auf mittelhohe Stufe erhitzen und **Faschiertes** darin mit **Zwiebeln** und **Knoblauch**, sowie einer Prise Salz ca. 3-4Min. anbraten.



6. Petersilie schneiden

Währenddessen die **Petersilie** ohne harte Stiele grob hacken. **Couscous** mit einer Gabel auflockern und nach Geschmack 1-2EL Olivenöl untermischen. **Rinderpfanne** auf dem **Couscous** anrichten und mit **Petersilie** bestreuen.