

MARLEY SPOON



Schweinehack indische Art

mit Bohnen, Reis und Gurkenraita



20-30Min.



2 Personen

Wir nehmen euch mit nach Indien, in das Land der Gewürze! Leckerer Schweinehackfleisch trifft auf eine aromatische Tandoori-Masala-Gewürzmischung und knackige grüne Bohnen. Dazu gibt es Jasminreis und ein erfrischendes Gurkenraita - eine kalte Sauce auf Joghurtbasis, die in Indien eine beliebte Beilage ist.

Was du von uns bekommst

- 150g Jasminreis
- 1 Tomate
- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 10g frische Petersilie
- 1 Päckchen Tandoori-Masala-Gewürzmischung
- 1 Packung Schweinehackfleisch
- 1 Geflügelbrühwürfel⁹
- 1 Packung grüne Bohnen
- 1 Minigurke
- 1 Becher Joghurt⁷

Was du zu Hause benötigst

- Salz
- Schwarzer Pfeffer
- Pflanzenöl

Küchenutensilien

- mittelgroßer Kochtopf mit Deckel
- große Pfanne
- Messbecher
- Küchenreibe
- Sieb

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

Allergene

Milch (7), Sellerie (9). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Kalorien 784.0kcal, Fett 36.0g, Eiweiß 36.9g, Kohlenhydrate 73.0g



1. Reis kochen

In einem mittelgroßen Topf 400ml leicht gesalzenes Wasser zum Kochen bringen. Den **Reis** in einem Sieb unter fließendem Wasser abspülen, bis das Wasser klar bleibt. Sobald das Wasser kocht, den **Reis** hineingeben und bei niedrigster Hitze ca. 10-12Min. kochen, bis das Wasser aufgesogen und der **Reis** gar ist. Noch ca. 5Min. ohne Hitzezufuhr abgedeckt ziehen lassen.



4. Hackfleisch braten

Das **Hackfleisch** zu den **Zwiebeln** geben und 3-5Min. mitbraten, bis es goldbraun angeröstet ist. Die **Tomaten** zugeben und mit 200ml Wasser ablöschen. Den **Brühwürfel** zerkrümeln und unterrühren, mit Salz und Pfeffer würzen und alles 3Min. köcheln lassen. Die Enden der **Bohnen** entfernen, die **Bohnen** halbieren, unter das **Fleisch** heben und ca. 7Min. mitgaren.



2. Gemüse schneiden

Die **Tomate** in ca. 1cm große Würfel schneiden, dabei den Strunk entfernen. Die **Zwiebel** schälen, halbieren und in feine Streifen schneiden. Den **Knoblauch** schälen und in dünne Scheibchen schneiden. Die **Petersilienblätter** von den Stängeln zupfen, die **Petersilienstiele** fein hacken.



5. Raita zubereiten

Die **Gurke** auf einer Küchenreibe grob raspeln und anschließend in einem Sieb gut abtropfen lassen. **2EL Joghurt** in einem Schälchen beiseitestellen, den **restlichen Joghurt** mit der geriebenen **Gurke** vermischen und mit Salz und Pfeffer würzen.



3. Zwiebeln braten

Die **Zwiebeln** und die gehackten **Petersilienstängel** in einer großen Pfanne mit 1-2EL Pflanzenöl bei mittlerer Hitze 3-4Min. anbraten. Den **Knoblauch** und die **Gewürzmischung** dazugeben und alles weitere 1-2Min. braten.



6. Hackfleisch verfeinern

Sobald die **Bohnen** gar, aber noch bissfest sind, die Pfanne vom Herd nehmen und den beiseitegestellten **Joghurt** sowie die **1/2 der Petersilie** unterrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die **Hackfleisch-Bohnen-Pfanne** mit dem **Reis** anrichten und mit der **restlichen Petersilie** garnieren. Mit dem **Gurkenraita** servieren.

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**