

# 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 Geflügelbrühwürfel<sup>9</sup>
- 1 Packung grüne Bohnen
- 1 Minigurke
- 1 Becher Joghurt<sup>7</sup>

## 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](https://marleyspoon.de) an.     **#marleyspooning**