

# MARLEY SPOON



## Superfix: Hackfleisch-Bohnen-Pfanne

auf Basmatireis mit Joghurt-Gurken-Raita



ca. 20min



2 Personen

Wenn kräftig-saftiges Hackfleisch auf duftende Gewürze und frisches Gemüse trifft, dann leuchten die Augen. Unser Rinderhack darf heute mit Zwiebeln, Tomaten und grünen Bohnen Bekanntschaft machen, für den Aromakick sorgen Petersilie, Knoblauch und eine fein-aromatische Tandoori-Masala-Mischung. Dazu servierst du Basmatireis und eine erfrischende Joghurt-Gurken-Raita. Ein schnelles Gericht mit Genussgarantie!

## Was du von uns bekommst

- 150g Basmatireis
- 1 Tomate
- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 10g Petersilie
- 1 Päckchen Tandoori-Masala-Gewürzmischung
- 250g Rinderhackfleisch
- 1 Päckchen Gemüsebrühgewürz
- 200g geschnittene grüne Bohnen
- 1 Gurke
- 1 Becher Joghurt<sup>7</sup>

## Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Pflanzenöl

## Küchenutensilien

- kleiner Topf mit Deckel
- große Pfanne oder Wok
- Messbecher
- Küchenreibe
- Sieb

Vergiss nicht, das Gemüse vor der Zubereitung gründlich zu waschen, insbesondere grünes Blattgemüse und Salate.

### Allergene

Milch (7). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

### Nährwertangaben pro Portion

Energie 817kcal, Fett 39.7g, Kohlenhydrate 81.3g, Eiweiß 35.5g



**1. Reis kochen**

In einem kleinen Topf 300ml leicht gesalzenes Wasser zum Kochen bringen. Den **Reis** in einem Sieb kalt abspülen, bis das Wasser klar bleibt. Sobald das Wasser kocht, den **Reis** hineingeben und abgedeckt bei niedrigster Hitze 10-12Min. kochen, bis das Wasser aufgesogen und der **Reis** gar ist. Noch ca. 5Min. ohne Hitzezufuhr ziehen lassen.



**2. Gemüse schneiden**

Die **Tomate** in ca. 1cm kleine Würfel schneiden. Die **Zwiebel** schälen, halbieren und in feine Streifen schneiden. Den **Knoblauch** schälen und fein würfeln. Die **Petersilienblätter** von den Stängeln zupfen, die **Petersilienstiele** fein hacken.



**3. Zwiebeln braten**

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



**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. Das **Brühgewürz** unterrühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken und alles 3Min. köcheln lassen. Dann die **Bohnen** unterheben und ca. 7Min. mitgaren.



**5. Raita zubereiten**

Die **Gurke** mit 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 die **Raita** mit Salz und Pfeffer abschmecken.



**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 Petersilienblätter** unterrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die **Hackfleisch-Bohnen-Pfanne** mit dem **Reis** anrichten und mit der **restlichen Petersilie** garnieren. Mit der **Gurkenraita** servieren.