MARLEY SPOON

Frikadellen vom Bio-Rind peruanische Art

dazu Karotten-Bohnen-Gemüse und Vollkornreis

ca. 25min 4 Portionen

Frikadellen in Tomatensauce? Kennen wir! Frikadellen in grüner Sauce? Unbedingt ausprobieren! Der peruanische Twist liegt in der Verwendung von frischem Koriander, Basilikum und würzigem Ingwer. Knoblauch und Peperoni nach Geschmack bringen den kleinen Schärfekick mit ins Spiel. All diese Zutaten pürierst du auf Knopfdruck zu einer sämigen Sauce, et voilà: Der kulinarische Horizont hat sich schon wieder ein Stück erweitert.

Was du von uns bekommst

- 300g Express-Naturreis
- 500g grüne Bohnen
- 2 Karotten
- 1 Stück Ingwer
- 1 Knoblauchzehe
- 2 Peperoni
- 2 Stückchen Hartkäse [1,2]
- 500g Bio-Rinderhackfleisch
- 1 Päckchen edelsüßes Paprikapulver
- 40g Basilikum & Koriander

Was du zu Hause benötigst

- 4EL Mayonnaise [1]
- 1EL Honig
- Salz und Pfeffer
- Olivenöl
- Essig

Küchenutensilien

- mittelgroßer Topf mit Deckel
- große Pfanne
- Stabmixer mit hohem Gefäß
- Messbecher
- Küchenreibe

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

Kochtipp
Wer es schärfer mag, kann die restliche Peperoni fein schneiden und als Garnitur servieren.

Allergene
Eier (1), Milch (2). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion
Energie 850kcal, Fett 45.5g, Kohlenhydrate 71.8g, Eiweiß 36.3g

1. Reis kochen

In einem mittelgroßen Topf 600ml leicht gesalzenes Wasser zum Kochen bringen. Den **Reis** in das kochende Wasser geben und abgedeckt bei niedrigster Hitze 8–10Min. kochen, bis das Wasser aufgesogen und der **Reis** gar ist. Noch ca. 5Min. ohne Hitzezufuhr ziehen lassen.

2. Zutaten vorbereiten

Die Enden der **Bohnen** entfernen. Die **Karotten** ggf. schälen und in dünne Scheiben schneiden. Den **Ingwer** schälen und fein würfeln oder reiben. Den **Knoblauch** schälen. Die **Peperoni** längs halbieren. **Tipp:** Für weniger Schärfe die Kerne entfernen. Den **Käse** fein reiben.

3. Frikadellen formen

Das **Hackfleisch** mit dem **Paprikapulver**, 1TL Salz und 1 kräftigen Prise Pfeffer vermengen. Mit feuchten Händen 8 gleich große Kugeln portionieren und diese zu 1–2cm dicken **Frikadellen** formen.

4. Frikadellen braten

Die **Frikadellen** in einer großen Pfanne mit 2EL Olivenöl bei mittlerer bis starker Hitze in 6–8Min. rundum goldbraun und gar braten. Aus der Pfanne nehmen und beiseitestellen.

5. Gemüse garen

Die **Bohnen** und die **Karotten** mit der **½ des Ingwers**, 1EL Honig, 2EL Essig und je 1 Prise Salz und Pfeffer in derselben Pfanne bei mittlerer bis starker Hitze ca. 2Min. anbraten. Das **Gemüse** mit 50ml Wasser ablöschen und weitere 3–5Min. garen. **Tipp:** Wer das **Gemüse** weicher mag, gart es 2–3Min. länger. Die **Frikadellen** zurück in die Pfanne geben und ca. 1Min. erwärmen.

6. Sauce pürieren

Die **Kräuter samt Stängeln** mit dem **übrigen Ingwer**, dem **Knoblauch**, dem **Käse**, der **½ der Peperoni** sowie 4EL Mayonnaise, 2EL Essig, 4EL Wasser und 1 kräftigen Prise Salz in einem hohen Gefäß zu einer cremigen **Sauce** pürieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die **Frikadellen** und das **Gemüse** auf Teller verteilen, mit der **Sauce** beträufeln und servieren.

Verzichte auf gedruckte Rezepte – ändere die Einstellungen im Kundenkonto. Fragen zur Zubereitung oder zum Rezept? Deine Koch-Hotline: **030 208 480 510**
Schau dir das Rezept in deinem Konto auf marleyspoon.de an. **#marleyspooning**