MARLEY SPOON

Frikadellen vom Bio-Rind peruanische Art

dazu Karotten-Bohnen-Gemüse und Vollkornreis

ca. 25min 2 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

- 150g Express-Naturreis
- 250g grüne Bohnen
- 1 Karotte
- 1 Stück Ingwer
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Peperoni
- 1 Stückchen Hartkäse [1,2]
- 250g Bio-Rinderhackfleisch
- 1 Päckchen edelsüßes Paprikapulver
- 20g Basilikum & Koriander

Was du zu Hause benötigst

- 2EL Mayonnaise [1]
- 1TL Honig
- Salz und Pfeffer
- Olivenöl
- Essig

Küchenutensilien

- kleiner 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 860kcal, Fett 45.8g, Kohlenhydrate 72.8g, Eiweiß 36.8g

1. Reis kochen

In einem kleinen Topf 300ml 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 **Karotte** 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 der **½ des Paprikapulver**, ½TL Salz und 1 kräftigen Prise Pfeffer vermengen. Mit feuchten Händen 4 gleich große Kugeln portionieren und diese zu 1–2cm dicken **Frikadellen** formen.

4. Frikadellen braten

Die **Frikadellen** in einer großen Pfanne mit 1EL 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**, 1TL Honig, 1EL Essig und je 1 Prise Salz und Pfeffer in derselben Pfanne bei mittlerer bis starker Hitze ca. 2Min. anbraten. Das **Gemüse** mit 2EL 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 2EL Mayonnaise, 2EL Essig, 2EL Wasser und 1 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**