MARLEY SPOON



<10Min.: Bœuf bourguignon

mit Express-Reis

2-5min 2 Personen

Ein würziges Bœuf bourguignon mit zartem Rindfleisch, Champignons und Karotten, serviert mit vorgegartem Express-Reis. Köstlich, nährend und in weniger als 10 Minuten auf dem Tisch.

Was du von uns bekommst

- 1 Packung Bœuf bourguignon
  7,9
- 1 Becher weißer Reis, vorgegart

Was du zu Hause benötigst

- Salz

Küchenutensilien

- Mikrowelle
- mittelgroße Pfanne

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

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

Nährwertangaben pro Portion
Energie 373kcal, Fett 8.8g, Kohlenhydrate 42.8g, Eiweiß 28.3g

1

1. Ragout erhitzen

Das **Ragout** in einer mittelgroßen Pfanne auf mittlerer Hitze unter ständigem Rühren ca. 5Min. erwärmen, bis es vollständig durcherhitzt ist. Alternativ die Folienverpackung einige Male einstechen und das **Ragout** bei 900W ca. 5Min. in der Mikrowelle erhitzen.

2

2. Reis erwärmen

Den Deckel des **Reis-Bechers** bis zur gepunkteten Linie öffnen und den **Reis** in der Mikrowelle 2Min. erwärmen. **Tipp:** Wer keine Mikrowelle hat, kann den **geschlossenen Reis-Becher** in einem Topf mit kochendem Wasser ca. 10Min. erhitzen.

3

3. Anrichten und servieren

Das **Ragout** ggf. mit Salz abschmecken, auf dem Reis anrichten und servieren.

Recycling

4. Entsorgen

Orientiere dich an den Entsorgungsrichtlinien deiner Region, um die Verpackung verantwortungsvoll zu entsorgen.

Empfehlung

5. Hat es dir geschmeckt?

Großzügigkeit ist eine tolle Sache und gutes Essen will geteilt werden! Schicke deinen Freunden ein köstliches Geschenk und lade sie über deinen Account zu Marley Spoon ein – sie erhalten dann ein besonderes Willkommensangebot und du bekommst von uns eine kleine Belohnung, wenn sich deine Freunde über deine Einladung anmelden!



6. Ein Extra gefällig?

Kennst du schon die köstlichen Leckereien aus unserem Markt? Dort findest du erfrischende Kombucha-Drinks, feine **Brownies**, DIY-Kits für schnell zubereitete Muffins oder Zutaten für einen bunten Beilagensalat. So machst du deine nächste Mahlzeit zu etwas ganz Besonderem!