



Indische Schweinehack-Gemüse-Pfanne

mit Kartoffeln und grünen Bohnen auf Reis



30-40min



3-4 Personen

Diese leckere Hackfleisch-Gemüse-Pfanne mit saftigem Schweinehack, Kartoffeln, grünen Bohnen und Karotten macht satt und glücklich. Schon bei der Zubereitung durchströmen die Düfte der köstlichen Gewürzmischungen deine Küche. Serviert wird alles mit lockerem Basmatireis und einem feinen Korianderpesto.

- 400g Basmatireis
- 1 Päckchen Tandoori-Gewürzmischung
- 1 Päckchen Madras-Currypulver

- ## Was du zu Hause benötigst

- ## Küchenutensilien

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

Senf (10). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Energie 941kcal, Fett 35.9g,
Kohlenhydrate 111.6g, Eiweiß 36.6g



In einem mittelgroßen Topf 800ml leicht gesalzenes Wasser zum Kochen bringen. Den **Reis** in einem Sieb unter fließendem Wasser abspülen, bis das Wasser klar bleibt. Den **Reis** in das kochende Wasser geben und abgedeckt bei niedrigster Hitze 10-12Min. kochen, bis das Wasser aufgesogen und der **Reis** gar ist. Noch ca. 5Min. ohne Hitzezufuhr ziehen lassen.



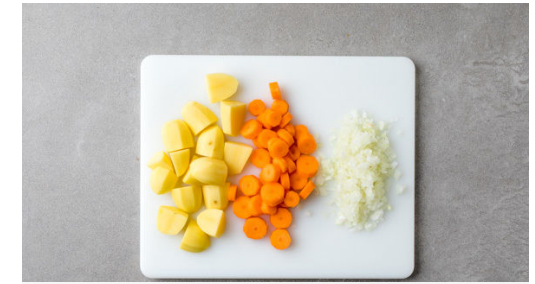
Die **restlichen Gewürze** in der Pfanne mit 1EL Olivenöl bei mittlerer Hitze ca. 30Sek. anbraten, dann ca. **3/4 der Zwiebeln** hinzugeben und 3Min. mitbraten. Die **Kartoffeln**, die **Karotten** und die **Brühe** dazugeben, unter Rühren aufkochen lassen und abgedeckt 10Min. sanft köcheln lassen. Die Enden der **Bohnen** abschneiden und die **Bohnen** in ca. 2cm lange Stücke schneiden.



Die **Gewürze** in einer kleinen Schüssel vermengen. In einer großen Pfanne 1-2EL Olivenöl bei mittlerer Hitze erwärmen und die **1/2 der Gewürze** ca. 30Sek. darin anrösten, dann das **Hackfleisch** dazugeben. Das **Hackfleisch** mit Salz und Pfeffer würzen und 5-6Min. krümelig anbraten. Aus der Pfanne nehmen und auf einem Teller beiseitestellen.



Die **Zitrone** halbieren und auspressen. In einem hohen Gefäß den **Koriander samt Stängeln** mit den **restlichen Zwiebeln**, **1-2EL Zitronensaft**, **3EL Wasser**, **1/2TL Salz** und **1TL Zucker** zu einem cremigen **Pesto** pürieren, dabei nach Bedarf ggf. mehr Wasser hinzugeben.



Die **Kartoffeln** schälen und in ca. 1,5cm große Stücke schneiden. Die **Karotten** schälen und in ca. 1cm breite Scheiben schneiden. Die **Zwiebel** schälen, halbieren und in feine Würfel schneiden. Das **Brühgewürz** in 800ml heißem Wasser auflösen.



Die **Bohnen** und das **Hackfleisch** in die Pfanne geben und alles bei starker Hitze ohne Deckel weitere 4-5Min. köcheln lassen, bis sich die Flüssigkeit um etwa die Hälfte reduziert hat. Die **Hackfleisch-Gemüse-Pfanne** erneut mit Salz und Pfeffer abschmecken, mit dem **Reis** anrichten und mit dem **Korianderpesto** garniert servieren.

Schau dir das Rezept in deinem Konto auf marleyspoon.de an. [!\[\]\(83bbbd261710c59db0214aa27b2edc0d_img.jpg\)](#) [!\[\]\(d6bd620f45f20291c3c3dab29f2286e8_img.jpg\)](#) [!\[\]\(ac4fcea21db844807030be74b3ff0b7a_img.jpg\)](#) [!\[\]\(da355201649e23cc8cef14eca40af11d_img.jpg\)](#) [!\[\]\(1b7c7fdeeb236b55a3bd1a37c921478a_img.jpg\)](#) [!\[\]\(41b80f754d0b6da613eb12af536aad38_img.jpg\)](#) **#marleyspooning**