

MARLEY SPOON



Orzo mit Fenchel und Beyond-Meat-Hack

Pilaw-Style mit Petersilie und Dill



ca. 25min



4 Portionen

Dieses Gericht gleicht einem Zaubertrick, denn nichts ist so, wie es scheint: Was aussieht wie Reis, ist Pasta, was schmeckt wie Hackfleisch, ist von Beyond Meat und vegan ... Allein das Gemüse hält, was es verspricht: Aromatischer Fenchel harmoniert mit der Süße von gebratener Paprika und Zwiebeln, während Dill und Petersilie die tomatige Sauce abrunden, in der die Orzo-Nudeln köcheln. Da lassen wir uns doch gerne verzaubern!

Was du von uns bekommst

- 2 Fenchelknollen
- 2 Paprika
- 2 Zwiebeln
- 2 Knoblauchzehen
- 2 Dosen Bio-Tomatenmark
- 2 Pck. griechische Gewürzmischung
- 400g Risoni ¹
- 1 Pck. Gemüsebrühgewürz
- 500g veganes Hackfleisch
- 20g Dill & Petersilie
- 1 unbehandelte Zitrone

Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Zucker
- Olivenöl

Küchenutensilien

- 2 große Pfannen
- Wasserkocher
- Messbecher
- Zitruspresse

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

Allergene

Gluten (1). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 924kcal, Fett 39.9g, Kohlenhydrate 100.7g, Eiweiß 37.0g



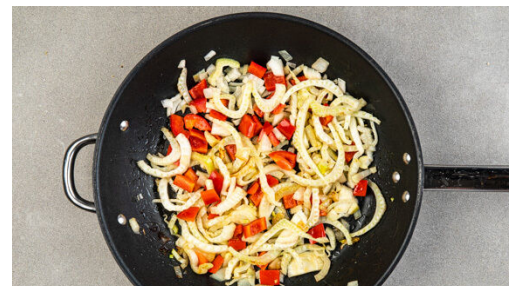
1. Gemüse schneiden

1,2L Wasser in einem Wasserkocher aufkochen. Die harten Stängel des **Fenchels** abtrennen und ggf. vorhandenes **Fenchelgrün** für die Garnitur beiseitelegen. Den **Fenchel** jeweils längs halbieren und quer in dünne Streifen schneiden. Die **Paprika** jeweils vierteln, entkernen und in ca. 2cm große Würfel schneiden. Die **Zwiebeln** schälen, halbieren und grob würfeln.



4. Pasta kochen

Die **Pasta** in die Pfanne geben, mit dem kochenden Wasser übergießen, dann das **Brühgewürz** einrühren und alles aufkochen. Die **Pasta** bei mittlerer Hitze unter häufigem Rühren 12-14Min. köcheln lassen, bis das Wasser aufgesogen und die **Pasta** bissfest ist. Bei Bedarf mehr heißes Wasser hinzufügen.



2. Gemüse anbraten

Den **Fenchel**, die **Paprika** und die **Zwiebeln** in einer großen Pfanne mit 4EL Olivenöl und 1 kräftigen Prise Salz bei mittlerer Hitze 6-8Min. anbraten, bis das **Gemüse** weich wird, dabei gelegentlich umrühren.



5. Hack braten

Das **vegane Hack** in einer zweiten großen Pfanne mit 2EL Olivenöl bei mittlerer Hitze in 6-8Min. goldbraun anbraten, dabei das **Hack** mit der Rückseite eines Löffels krümelig zerdrücken. Das **Hack** mit der fertig gegarten **Pasta** vermengen.



3. Gemüse würzen

Den **Knoblauch** schälen und fein würfeln, dann mit dem **Tomatenmark**, der **Gewürzmischung** und 1 kräftigen Prise Zucker zu dem **Gemüse** in die Pfanne geben und unter Rühren ca. 30Sek. erhitzen.



6. Pasta verfeinern

Die **Kräuter samt Stängeln** grob schneiden. Die **Zitrone** halbieren, eine **Hälfte auspressen**, die **andere Hälfte** in Spalten schneiden. Die **Pasta** mit dem **Zitronensaft**, Salz und Pfeffer abschmecken und auf Teller verteilen. Mit den **Kräutern** und dem **Fenchelgrün** garnieren und mit den **Zitronenspalten** servieren.