

MARLEY SPOON



Orzo mit Fenchel und Beyond-Meat-Hack

Pilaw-Style mit Petersilie und Dill



ca. 25min



2 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

- 1 Fenchelknolle
- 1 Paprika
- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Dose Bio-Tomatenmark
- 1 Pck. griechische Gewürzmischung
- 200g Risoni ¹
- 1 Pck. Gemüsebrühgewürz
- 250g veganes Hackfleisch
- 10g Dill & Petersilie
- 1 unbehandelte Zitrone

Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Zucker
- Olivenöl

Küchenutensilien

- 2 mittelgroße 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 931kcal, Fett 40.0g, Kohlenhydrate 102.5g, Eiweiß 37.3g



1. Gemüse schneiden

600ml Wasser in einem Wasserkocher aufkochen. Die harten Stängel des **Fenchels** abtrennen und ggf. vorhandenes **Fenchelgrün** für die Garnitur beiseitelegen. Den **Fenchel** längs halbieren und quer in dünne Streifen schneiden. Die **Paprika** vierteln, entkernen und in ca. 2cm große Würfel schneiden. Die **Zwiebel** schälen, halbieren und grob würfeln.



2. Gemüse anbraten

Den **Fenchel**, die **Paprika** und die **Zwiebeln** in einer mittelgroßen Pfanne mit 2EL Olivenöl und 1 kräftigen Prise Salz bei mittlerer Hitze 6–8Min. anbraten, bis das **Gemüse** weich wird, dabei gelegentlich umrühren.



3. Gemüse würzen

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



4. Pasta kochen

Die **Pasta** in die Pfanne geben, mit dem kochenden Wasser übergießen, dann die **½ des Brühgewürzes** 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.



5. Hack braten

Das **vegane Hack** in einer zweiten mittelgroßen Pfanne mit 1EL 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.



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.