



## Geflügelhackbällchen Sub-Style

auf Dinkel-Gemüse-Bowl



unter 20min



1 Portion

Es soll schnell gehen, aber ein bisschen selber kochen möchtest du auch? Dann ist dieses Rezept genau das Richtige für dich. Die nahrhafte Lunch-Bowl mit Dinkel und Gemüse ist vorgegart und wird mit wenigen weiteren Zutaten zu einer noch köstlicheren Mahlzeit, die du je nach Hunger auch in 2 Portionen genießen kannst, z. B. abends als Dinner und am nächsten Tag im Büro zum Lunch. Wenig Aufwand, viel Genuss!

### Was du von uns bekommst

- 1 Lunch Bowl mit Dinkel, Erbsen & Gemüse <sup>1</sup>
- 10g Basilikum
- 200g Geflügelhackbällchen <sup>1</sup>
- 200g passierte Tomaten
- 1 Pck. Hartkäse, gehobelt <sup>2</sup>

### Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Olivenöl

### Küchenutensilien

- mittelgroße Pfanne

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

### Allergene

Gluten (1), Milch (2). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

### Nährwertangaben pro Portion

Energie 750kcal, Fett 27.5g, Kohlenhydrate 75.5g, Eiweiß 43.5g

1

#### 1. Bowl erwärmen

Die **Dinkel-Bowl** in einer mittelgroßen Pfanne bei mittlerer Hitze in 2-3Min. erwärmen. Inzwischen die **Basilikumblätter** abzapfen. Die **½ der Basilikumblätter** mit der **Dinkel-Bowl** verrühren. Die **Dinkel-Bowl** in eine Servierschüssel umfüllen und abgedeckt warm halten.



#### 4. Jetzt bewerten!

Dein Feedback ist wichtig, denn es hilft uns, unsere Rezepte und unser Angebot zu verbessern und mehr von dem zu liefern, was du liebst. Also sei nicht schüchtern – bewerte jedes Rezept, das du aus unserem Menü ausprobiert hast!

2

#### 2. Geflügelbällchen braten

In derselben Pfanne ½EL Olivenöl bei mittlerer Hitze erwärmen und die **Geflügelbällchen** 2-3Min. von allen Seiten anbraten, dabei regelmäßig die Pfanne rütteln, um die **Geflügelbällchen** beim Braten zu drehen.



#### 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!

3

#### 3. Sauce zubereiten

Die **passierten Tomaten** angießen und die Hitze reduzieren. Die **Sauce** ca. 2Min. sanft einköcheln lassen, dabei die **Geflügelbällchen** regelmäßig in der **Sauce** wenden. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und die **Geflügelbällchen samt Sauce** auf der **Dinkel-Bowl** anrichten. Mit dem **Käse** und den **restlichen Basilikumblättern** garniert servieren.



#### 6. Ein Extra gefällt?

Kennst du schon die köstlichen Leckereien aus unserem Markt? Dort findest du erfrischende Getränke, feine Snacks oder **frische Zutaten** z. B. für einen bunten Beilagensalat. So machst du deine nächste Mahlzeit zu etwas ganz Besonderem!