



Schweinehack indische Art

mit Bohnen, Reis und Gurkenraita

 20-30min  2 Personen

Wir nehmen euch mit nach Indien, in das Land der Gewürze! Leckeres Schweinehackfleisch trifft auf eine aromatische Tandoori-Masala-Gewürzmischung und knackige grüne Bohnen. Dazu gibt es Jasminreis und ein erfrischendes Gurkenraita – eine kalte Sauce auf Joghurtbasis, die in Indien eine beliebte Beilage ist.

Was du von uns bekommst

- 200g Jasminreis
- 1 Tomate
- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 10g frische Petersilie
- 1 Päckchen Tandoori-Masala-Gewürzmischung
- 1 Packung Schweinehackfleisch
- 1 Päckchen Gemüsebrühgewürz
- 1 Packung grüne Bohnen
- 1 Gurke
- 1 Becher Joghurt⁷

Was du zu Hause benötigst

- Salz und schwarzer Pfeffer
- Pflanzenöl

Küchenutensilien

- mittelgroßer Topf mit Deckel
- große Pfanne
- Messbecher
- Küchenreibe
- Sieb

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

Allergene

Milch (7). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 865kcal, Fett 34.0g, Kohlenhydrate 105.0g, Eiweiß 36.8g



1. Reis kochen

In einem mittelgroßen Topf 400ml leicht gesalzenes Wasser zum Kochen bringen. Den **Reis** in einem Sieb unter fließendem Wasser abspülen, bis das Wasser klar bleibt. Sobald das Wasser kocht, den **Reis** hineingeben und bei niedrigster Hitze ca. 10-12Min. kochen, bis das Wasser aufgesogen und der **Reis** gar ist. Noch ca. 5Min. ohne Hitzezufuhr abgedeckt ziehen lassen.



2. Gemüse schneiden

Die **Tomate** in ca. 1cm große Würfel schneiden, dabei den Strunk entfernen. Die **Zwiebeln** schälen, halbieren und in feine Streifen schneiden. Den **Knoblauch** schälen und in dünne Scheibchen schneiden. Die **Petersilienblätter** von den Stängeln zupfen, die **Petersilienstiele** fein hacken.



3. Zwiebeln braten

Die **Zwiebeln** und die gehackten **Petersilienstängel** in einer großen Pfanne mit 1-2EL Pflanzenöl bei mittlerer Hitze 3-4Min. anbraten. Den **Knoblauch** und die **Gewürzmischung** dazugeben und alles weitere 1-2Min. braten.



4. Hackfleisch braten

Das **Hackfleisch** zu den **Zwiebeln** geben und 3-5Min. mitbraten, bis es goldbraun angeröstet ist. Die **Tomaten** zugeben und mit 200ml Wasser ablöschen. Das **Brühgewürz** unterrühren, mit Salz und Pfeffer würzen und alles 3Min. köcheln lassen. Die Enden der **Bohnen** entfernen, die **Bohnen** halbieren, unter das **Fleisch** heben und ca. 7Min. mitgaren.



5. Raita zubereiten

Die **1/2 der Gurke** auf einer Küchenreibe grob raspeln und anschließend in einem Sieb gut abtropfen lassen. **2EL Joghurt** in einem Schälchen beiseitestellen, den **restlichen Joghurt** mit der geriebenen **Gurke** vermischen und mit Salz und Pfeffer würzen. **Tipp:** Die **übrige Gurke** für einen Salat aufbewahren.



6. Hackfleisch verfeinern

Sobald die **Bohnen** gar, aber noch bissfest sind, die Pfanne vom Herd nehmen und den beiseitegestellten **Joghurt** sowie die **1/2 der Petersilie** unterrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die **Hackfleisch-Bohnen-Pfanne** mit dem **Reis** anrichten und mit der **restlichen Petersilie** garnieren. Mit dem **Gurkenraita** servieren.