



Schweinehack indische Art

mit Bohnen, Reis und Gurkenraita



20-30min



3-4 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.

- 400g Jasminreis
- 2 Tomaten
- 2 Zwiebeln
- 2 Knoblauchzehen
- 20g frische Petersilie
- 2 Päckchen Tandoori-Masala-Gewürzmischung
- 2 Packungen Schweinehackfleisch
- 2 Päckchen Gemüsebrühgewürz
- 1 Packung grüne Bohnen
- 1 Gurke
- 2 Becher Joghurt ⁷

- Salz und schwarzer Pfeffer
- Pflanzenöl

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

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

Energie 849kcal, Fett 33.9g,
Kohlenhydrate 101.3g, Eiweiß 36.1g



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. 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.



Die **Tomaten** 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.



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.



Das **Hackfleisch** zu den **Zwiebeln** geben und 3-5Min. mitbraten, bis es goldbraun angeröstet ist. Die **Tomaten** zugeben und mit 300ml Wasser ablöschen. Das **Brühgewürz** unterrühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken und alles 3Min. köcheln lassen. Die Enden der **Bohnen** entfernen, die **Bohnen** halbieren, unter das **Fleisch** heben und ca. 7Min. mitgaren.



Die **Gurke** auf einer Küchenreibe grob raspeln und anschließend in einem Sieb gut abtropfen lassen. **3-4EL Joghurt** in einem Schälchen beiseitestellen, den **restlichen Joghurt** mit der geriebenen **Gurke** vermischen und mit Salz und Pfeffer würzen.



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.

Schau dir das Rezept in deinem Konto auf marleyspoon.de an. [!\[\]\(56549452e01ca28bdf2500ced9653143_img.jpg\)](#) [!\[\]\(235f8f87c36d896db1ddff2848125c86_img.jpg\)](#) [!\[\]\(4c4afa2dcab95991c60f31fce713d641_img.jpg\)](#) **#marleyspooning**