



Hackfleisch-Bowl Larb-Style

mit Quinoa-Kichererbsen-Gemüse



unter 20min



4 Portionen

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 Quinoa, Kichererbsen und Gemüse ist vorgegart und wird mit wenigen weiteren Zutaten zu einer noch köstlicheren Mahlzeit. Wenig Aufwand, viel Genuss!

Was du von uns bekommst

- 20g Koriander & Minze
- 2 Pck. Romanasalat
- 1 Zitronengrassstange
- 2 Pck. Knoblauch-Ingwer-Paste
- 500g gemischtes Hack von Rind und Schwein
- 4 Lunch Bowls mit Quinoa, Kichererbsen & Gemüse

Was du zu Hause benötigst

- Salz
- Pflanzenöl
- Essig

Küchenutensilien

- große Pfanne

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

Allergene

Kann Spuren von Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 643kcal, Fett 27.6g,
Kohlenhydrate 51.2g, Eiweiß 41.7g

1

1. Zutaten vorbereiten

Die **Minzeblätter** abzupfen und mit dem **Koriander samt Stängeln** grob schneiden. Den **Salat** in grobe Stücke zupfen oder schneiden. Das **Zitronengras** der Länge nach halbieren.

2

2. Hackfleisch braten

Das **Zitronengras** in einer großen Pfanne mit 2EL Pflanzenöl bei starker Hitze ca. 30Sek. anbraten, bis es duftet. Dann die **Knoblauch-Ingwer-Paste** und das **Hackfleisch** dazugeben und alles 3-4Min. unter gelegentlichem Rühren kräftig anbraten, bis das **Hackfleisch** appetitlich gebräunt und gar ist. Mit 1EL hellem Essig und 1 kräftigen Prise Salz würzen.

3

3. Bowl erwärmen

Die **Quinoa-Bowl** zum **Hack** in die Pfanne geben und unter Rühren in 2-3Min. erwärmen. Das **Zitronengras** entfernen. Sofort den **Salat** und die **Kräuter** untermengen und servieren.



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!



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!



6. Ein Extra gefällt?

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