

MARLEY SPOON



Tex-Mex Feta-Bowl mit Bohnen

und Brokkoli, dazu eingelegte Zwiebeln



20-30min



2 Portionen

Eine bunte Bowl nicht nur voller hübscher Farben, sondern auch mit verführerischem Duft und noch verführerischerem Geschmack. Auf einem flockigen Reisbett tumeln sich ofengerösteter Brokkoli und eine nach Tex-Mex-Art gewürzte Bohnenpfanne mit Tomaten. Besonders lecker wird es dank des würzig-cremig gebackenen Fetas, den es hier in der doppelten Portion gibt. Die eingelegten Zwiebeln sind die köstliche Abrundung.

Was du von uns bekommst

- 1 rote Zwiebel
- 1 unbehandelte Limette
- 150g Jasminreis
- 1 großer Brokkoli
- 200g Feta¹
- 2 Pck. mexikanische Gewürzmischung
- 1 Dose schwarze Bio-Bohnen
- 1 Tomate
- 10g Koriander
- 1 Knoblauchzehe

Was du zu Hause benötigst

- 1EL Tomatenketchup
- Salz und Pfeffer
- Zucker
- Olivenöl
- Essig

Küchenutensilien

- Backofen
- Backblech und Backpapier
- kleiner Topf mit Deckel
- mittelgroße Pfanne
- Messbecher
- Küchenreibe
- Sieb

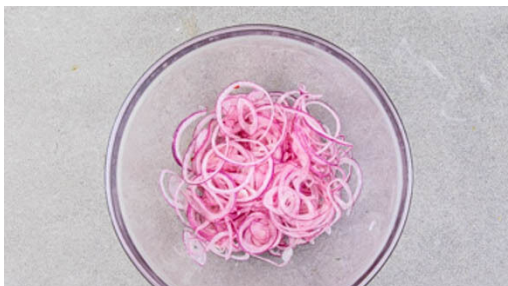
Vergiss nicht, das Gemüse vor der Zubereitung gründlich zu waschen, insbesondere grünes Blattgemüse und Salate.

Allergene

Milch (1). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 958kcal, Fett 44.0g, Kohlenhydrate 92.1g, Eiweiß 39.3g



1. Zwiebel einlegen

Den Backofen auf 240°C (220°C Umluft) vorheizen. 2EL hellen Essig mit 2TL Zucker und 1 kräftigen Prise Salz verrühren. Die **Zwiebel** schälen, halbieren und in sehr feine Streifen schneiden. Mit der Essigmischung vermengen und bis zum Servieren ziehen lassen. Die **Limettenschale** abreiben und die **Limette** halbieren, **eine Hälfte** auspressen, die **andere Hälfte** in Spalten schneiden.



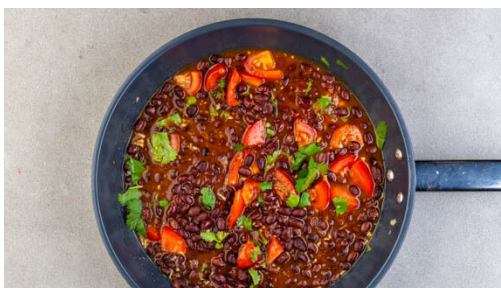
4. Zutaten vorbereiten

Die **Bohnen** in einem Sieb mit kaltem Wasser abspülen und abtropfen lassen. Die **Tomate** grob würfeln, dabei den Strunk entfernen. Die **½ der Korianderblätter** abzupfen und grob schneiden. Den **Knoblauch** schälen und fein würfeln oder durch eine Knoblauchpresse drücken.



2. Reis kochen

In einem kleinen Topf 300ml leicht gesalzenes Wasser zum Kochen bringen. Den **Reis** in einem Sieb kalt abspülen, bis das Wasser klar bleibt. Sobald das Wasser kocht, den **Reis** hineingeben und abgedeckt bei niedrigster Hitze 10-12Min. kochen, bis das Wasser aufgesogen und der **Reis** gar ist. Noch ca. 5Min. ohne Hitzezufuhr ziehen lassen. Dann die **Limettenschale** unterrühren.



5. Bohnen köcheln

Den **Knoblauch** in einer mittelgroßen Pfanne mit 1EL Olivenöl bei mittlerer Hitze in ca. 30Sek. duftend anbraten. Die **Bohnen**, die **Tomaten**, die **restliche Gewürzmischung**, 1EL Ketchup und 50ml Wasser in die Pfanne geben und 4-5Min. köcheln lassen, bis alles warm ist.



3. Brokkoli & Feta backen

Den **Brokkoli** in mundgerechte Röschen schneiden, den **Strunk** vom holzigen Ende befreien und fein würfeln. Mit 1EL Olivenöl und je 1 Prise Salz und Pfeffer vermengen und auf einem mit Backpapier ausgelegten Blech verteilen. Den **Feta** jeweils halbieren und rundum mit der **½ der Gewürzmischung** bestreuen. Zum **Brokkoli** aufs Blech geben, mit ½EL Olivenöl beträufeln und 12-15Min. backen.



6. Anrichten und servieren

Die **Bohnenpfanne** mit Salz und Pfeffer abschmecken. Den **Reis** mit der **Bohnenpfanne**, dem **gerösteten Brokkoli** und dem **Feta** anrichten. Mit dem **restlichen Koriander** und den **eingelegeten Zwiebeln** garnieren und mit den **Limettenspalten** servieren.