



Hackfleisch-Bowl Larb-Style

mit Quinoa-Kichererbsen-Gemüse



unter 20min



6 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!

- 30g Koriander & Minze
- 2 Pck. Romanasalat
- 2 Zitronengrasstangen
- 3 Pck. Knoblauch-Ingwer-Paste
- 750g gemischtes Hack von Rind und Schwein
- 6 Lunch Bowls mit Quinoa, Kichererbsen & Gemüse

- Salz
- Pflanzenöl
- Essig

- große Pfanne

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

Kann Spuren enthalten von: Sellerie,
Sojabohnen

Energie 639kcal, Fett 27.6g,
Kohlenhydrate 50.8g, Eiweiß 41.3g

1

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

Das **Zitronengras** in einer großen Pfanne mit 3EL 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 2EL hellem Essig und ½TL Salz würzen.

3

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



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!



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!



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!

Verzichte auf gedruckte Rezepte – ändere die Einstellungen im Kundenkonto. Fragen zur Zubereitung oder zum Rezept? Deine Koch-Hotline: **030 208 480 510**
Schau dir das Rezept in deinem Konto auf marleyspoon.de an.    **#marleyspooning**