



Mexikanische Feta-Bowl mit Bohnen

und Brokkoli, dazu eingelegte Zwiebeln



20-30min



3 Portionen

Diese bunte Bowl ist nicht nur voller hübscher Farben, sondern überzeugt auch mit verführerischem Duft und noch verführerischerem Geschmack. Auf einem flockigen Reisbett tummeln sich ofengerösteter Brokkoli und eine nach Tex-Mex-Art gewürzte Bohnenpfanne mit Tomaten. Besonders lecker wird es dank des würzigen Fetas, den wir im Ofen herrlich cremig gebacken haben, und die knackig eingelegten Zwiebeln tun ihr Übriges. Lecker!

Was du von uns bekommst

- 1 rote Zwiebel
- 1 unbehandelte Limette
- 300g Jasminreis
- 1 großer Brokkoli
- 1 Brokkoli
- 200g Feta ¹
- 1 Pck. mexikanische Gewürzmischung
- 2 Dosen schwarze Bio-Bohnen
- 1 Tomate
- 10g Koriander
- 2 Knoblauchzehen

Was du zu Hause benötigst

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

Küchenutensilien

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

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

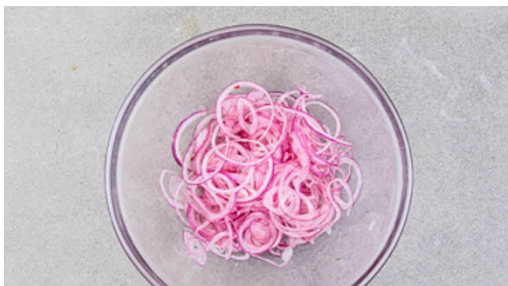
Allergene

Enthält: **Milch** (1).

Kann Spuren enthalten von: Gluten, Sesamsamen

Nährwertangaben pro Portion

Energie 752kcal, Fett 28.2g,



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

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



2. Reis kochen

In einem mittelgroßen Topf 450ml leicht gesalzenes Wasser zum Kochen bringen. **225g 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 **½ des Korianders**, die **restliche Gewürzmischung**, **Limettensaft nach Geschmack**, 1½EL Ketchup und 75ml Wasser dazugeben und 4-5Min. köcheln lassen, bis alles warm ist.



3. Brokkoli & Feta backen

Den **Brokkoli** in mundgerechte Röschen schneiden, den **Strunk** fein würfeln. Mit 1½EL Olivenöl und je 1 Prise Salz und Pfeffer vermengen und auf einem mit Backpapier ausgelegten Blech verteilen. Den **Feta** halbieren und **3 Fetastücke** rundum mit der **½ der Gewürzmischung** bestreuen. Zum **Brokkoli** legen, 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 **eingeleigten Zwiebeln** garnieren und mit den **Limettenspalten** servieren.

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