MARLEY SPOON



Marokkanische Hähnchen-Spinat-Pfanne

mit zitronigem Blumenkohlreis & Kürbiskernen

ca. 20min 1 Portion

Würzig, frisch und wunderbar leicht: In diesem Gericht trifft zartes Hähnchenbrustfleisch auf frischen Spinat und orientalische Gewürze. Begleitet wird es von aromatischem Blumenkohlreis mit feiner Zitrusnote und dem perfekten Crunch angerösteter Kürbiskerne. Ein schnelles Highlight für jeden Tag!

Was du von uns bekommst

- 1 Knoblauchzehe
- 1 unbehandelte Zitrone
- 25g Kürbiskerne
- 400g Blumenkohlreis
- 1 Pck. gewürfelte Hähnchenbrust
- 1 Pck. Ras-el-Hanout-Gewürzmischung
- 50g Babyspinat (ungewaschen)

Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Olivenöl

Küchenutensilien

- mittelgroße Pfanne
- Küchenreibe
- Zitruspresse

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

Nährwertangaben pro Portion
Energie 495kcal, Fett 24.7g, Kohlenhydrate 28.0g, Eiweiß 46.5g



1. Zutaten vorbereiten

Die **½ der Zitronenschale** abreiben und die **abgeriebene Hälfte** auspressen. Die **übrige Zitrone** in Spalten schneiden. Den **Knoblauch** schälen und fein würfeln. Die **Kürbiskerne** in einer mittelgroßen Pfanne ohne Zugabe von Fett bei mittlerer Hitze 2–4Min. anrösten, bis sie knistern und goldbraun sind. Zum Abkühlen aus der Pfanne nehmen.



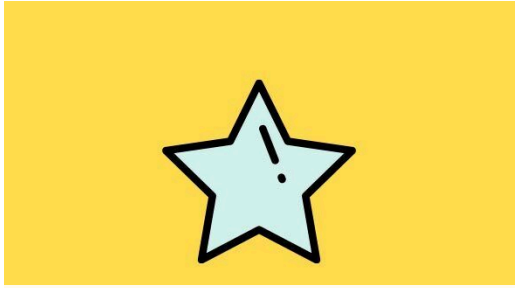
2. Blumenkohlreis garen

Den **Blumenkohlreis**, den **Knoblauch** und 1TL Olivenöl in die Pfanne geben und mit den **Kürbiskernen** verrühren. Die Hitze etwas erhöhen und den **Blumenkohlreis** in 3–4Min. unter regelmäßigem Rühren vollständig erhitzen. Mit der **Zitronenschale** und Salz und Pfeffer würzen und in einer Schüssel abgedeckt warm halten.



3. Fleisch braten

Das **Fleisch** trocken tupfen, mit der **Gewürzmischung** vermengen und in der Pfanne mit 1TL Olivenöl bei mittlerer Hitze unter regelmäßigem Rühren in ca. 3Min. goldbraun braten. Den **Spinat** mit **1EL Zitronensaft** unterrühren und weitere ca. 2Min. braten, bis das **Fleisch** gar ist. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit dem **Blumenkohlreis** und den **Zitronenspalten** 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 gefällig?

Kennst du schon die köstlichen Leckereien aus unserem Markt? Dort findest du **kaltgepresste Säfte**, 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**