MARLEY SPOON



Tomaten-Oliven-Reis mit Hähnchen

und fruchtiger Paprika-Orangen-Salsa

ca. 30min 2 Portionen

Mehr Zutaten, mehr Genuss: Mit diesem XXL-Rezept erhältst du Zutaten für zwei Portionen statt einer. Ideal, wenn du Besuch hast, gemeinsam kochen möchtest oder dir eine Portion für später aufheben willst. Ein kleiner Aufpreis, der sich doppelt lohnt – flexibel, praktisch und richtig lecker.

Was du von uns bekommst

- 150g Bio-Basmatireis
- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 2 Tomaten
- 1 Dose Bio-Tomatenmark
- 1 Pck. schwarze Oliven
- 1 Pck. Gemüsebrühgewürz
- 1 Paprika
- 1 unbehandelte Orange
- 1 Lauchzwiebel
- 250g Hähnchenstreifen mexikanische Art

Was du zu Hause benötigst

- 1EL Butter [1]
- Salz und Pfeffer
- Zucker
- Olivenöl
- Essig

Küchenutensilien

- mittelgroßer Topf mit Deckel
- mittelgroße Pfanne
- Stabmixer mit hohem Gefäß
- Messbecher
- 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, Erdnüsse, Sesamsamen, Schalenfrüchte

Nährwertangaben pro Portion
Energie 823kcal, Fett 21.6g, Kohlenhydrate 87.1g, Eiweiß 36.0g



1. Würzpaste zubereiten

Den **Reis** in einem Sieb kalt abspülen, bis das Wasser klar bleibt. Die **Zwiebel** schälen und vierteln. Den **Knoblauch** schälen. Die **Tomaten** vierteln. Die **Zwiebeln**, den **Knoblauch**, die **Tomaten** und das **Tomatenmark** in einem hohen Gefäß mit einem Stabmixer glatt pürieren. Die **Oliven** grob schneiden.



2. Würzpaste anbraten

Die **Tomaten-Zwiebel-Paste** und die **Oliven** in einem mittelgroßen Topf mit 1EL Olivenöl bei mittlerer Hitze 2–3Min. anbraten, dabei regelmäßig umrühren. Mit je 1 kräftigen Prise Salz und Pfeffer würzen.



3. Reis garen

Den **Reis** in den Topf geben und alles gut verrühren. Das **Brühgewürz** sowie 225ml Wasser hinzufügen, abgedeckt aufkochen und dann bei niedriger Hitze 12–14Min. köcheln lassen. Noch einmal gut umrühren und den **Reis** mit Salz und Pfeffer abschmecken. **Tipp:** Ggf. mehr Wasser hinzufügen, falls der **Reis** zu trocken wird, bevor er gar ist.



4. Salsa zubereiten

Die **Paprika** vierteln, entkernen und in kleine Würfel schneiden. Die **Orange** so schälen, dass auch die weiße Haut entfernt wird, und das **Fruchtfleisch** ebenfalls in kleine Würfel schneiden. Die **Lauchzwiebel** in dünne Ringe schneiden, dann mit der **Paprika**, den **Orangenwürfeln**, 2EL hellem Essig sowie je 1 Prise Salz, Pfeffer und Zucker vermengen.



5. Fleisch braten

Das **Fleisch** in einer mittelgroßen Pfanne mit 1EL Butter oder Olivenöl bei mittlerer bis starker Hitze 4–5Min. rundum anbraten, bis es goldbraun und gar ist.



6. Anrichten und servieren

Den **Tomaten-Oliven-Reis** auf Teller verteilen, das **Fleisch** darauf anrichten und mit der **Paprika-Orangen-Salsa** garniert servieren.