MARLEY SPOON



Reispfanne mit Putenhack griechische Art

mit Avocadosauce und Tomatensalat

ca. 30min 2 Portionen

Saftiges Putenhackfleisch auf lockerem Reis, verfeinert mit einer feinen griechischen Gewürzmischung. Dazu eine samtige Avocadosauce und ein aromatischer Tomatensalat, die jedem Bissen eine harmonische Balance aus Würze, Cremigkeit und mediterraner Frische verleihen. Eine ausgewogene Komposition für Genussmenschen.

Was du von uns bekommst

- 250g Putenhackfleisch
- 1 Pck. griechische Gewürzmischung
- 1 Zwiebel
- 150g Jasminreis
- 2 Tomaten
- 10g Dill & Petersilie
- 1 Pck. Guacamole

Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Zucker
- Olivenöl
- Essig

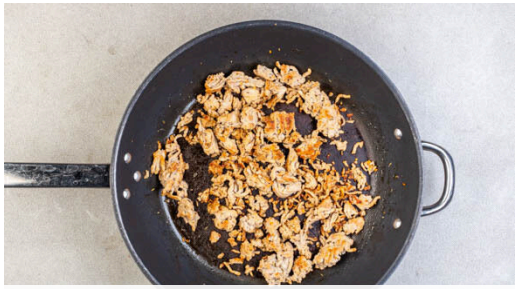
Küchenutensilien

- mittelgroße Pfanne mit Deckel
- Stabmixer mit hohem Gefäß
- Messbecher

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

Allergene
Kann Spuren enthalten von: Gluten, Erdnüsse, Sesamsamen, Schalenfrüchte

Nährwertangaben pro Portion
Energie 733kcal, Fett 34.0g, Kohlenhydrate 71.8g, Eiweiß 32.5g



1. Hackfleisch anbraten

Das **Hackfleisch** in einer mittelgroßen Pfanne mit ½EL Olivenöl und **1TL Gewürzmischung** bei mittlerer bis starker Hitze in 3–4Min. bräunlich anbraten. Aus der Pfanne nehmen und abgedeckt beiseitestellen. Die Pfanne nicht auswischen.



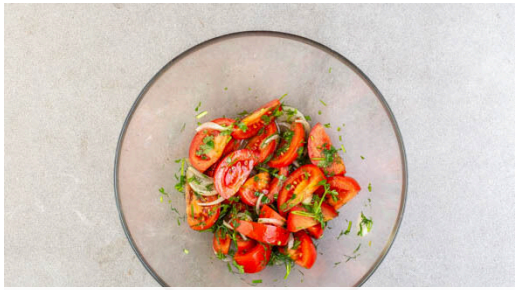
2. Reis anbraten

Die **Zwiebel** schälen, halbieren und in feine Streifen schneiden. Ca. **¼ der Zwiebeln** in einer Schüssel für den **Salat** aufbewahren, die **restlichen Zwiebeln** in der Pfanne mit ½EL Olivenöl bei mittlerer Hitze ca. 2Min. anbraten, bis sie weich sind. Dann den **Reis** in die Pfanne geben und ca. 2Min. anbraten, bis der **Reis** glasig wird.



3. Reis kochen

375ml warmes Wasser, **1TL Gewürzmischung** und 1 kräftige Prise Salz unter den **Reis** rühren. Abgedeckt zum Kochen bringen, dann bei niedriger Hitze 15–20Min. köcheln lassen, bis der **Reis** gar ist. Ggf. esslöffelweise Wasser hinzugeben, falls der **Reis** am Pfannenboden anhaftet. Vom Herd nehmen, das **Fleisch** wieder in die Pfanne geben und bis zum Servieren abgedeckt ruhen lassen.



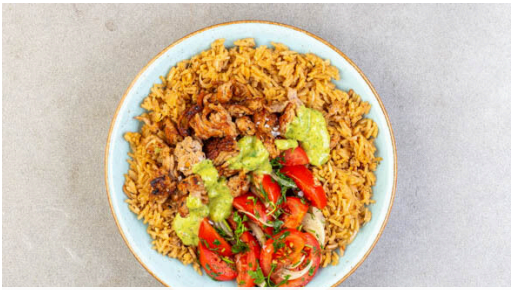
4. Salat zubereiten

In der Zwischenzeit die **aufbewahrten Zwiebeln** mit ½EL Olivenöl, 1EL Essig, 1 kräftige Prise Zucker sowie je 1 Prise Salz und Pfeffer vermengen. Die **Tomaten** in Spalten schneiden. Die **Kräuter samt Stängeln** grob schneiden. Die **Tomaten** und die **½ der Kräuter** unter die **Zwiebeln** mengen.



5. Sauce zubereiten

Die **Guacamole**, die **restlichen Kräuter**, 1TL Essig sowie je 1 Prise Salz und Pfeffer in einem hohen Gefäß zu einer glatten **Sauce** pürieren, ggf. mit 1EL Wasser oder nach Wunsch verdünnen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.



6. Fertigstellen & servieren

Den **Reis** mit einer Gabel etwas auflockern, dann mit dem **Hackfleisch** auf tiefen Tellern anrichten. Mit der **Avocadosauce** beträufeln und mit dem **Tomatensalat** garniert 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**