MARLEY SPOON



Tomaten-Oliven-Reis mit Hähnchen

und fruchtiger Paprika-Orangen-Salsa

ca. 30min 4 Portionen

Eine Extraportion gute Laune servierst du heute mit diesem karibisch-mexikanisch inspirierten Schmaus. Die poppigen Farben der Paprika-Orangen-Salsa, die so lebhaft zusammengewürfelt ist wie die bunten Häuser Puerto Ricos, bringen einfach Urlaubsstimmung an den Tisch. Der Reis wird ohne viel Tamtam, aber mit umso mehr Aromen in einem Zwiebel- und Tomatenpüree gekocht und mit Oliven veredelt. So geht glücklich!

Was du von uns bekommst

- 300g Bio-Basmatireis
- 2 Zwiebeln
- 2 Knoblauchzehen
- 3 Tomaten
- 2 Dosen Bio-Tomatenmark
- 2 Pck. schwarze Oliven
- 2 Pck. Gemüsebrühgewürz
- 2 Paprika
- 2 unbehandelte Orangen
- 2 Lauchzwiebeln
- 500g Hähnchenstreifen mexikanische Art

Was du zu Hause benötigst

- 2EL Butter [1]
- Salz und Pfeffer
- Zucker
- Olivenöl
- Essig

Küchenutensilien

- mittelgroßer Topf mit Deckel
- große 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 793kcal, Fett 18.9g, Kohlenhydrate 85.4g, Eiweiß 35.6g



1. Würzpaste pürieren

Den **Reis** in einem Sieb kalt abspülen, bis das Wasser klar bleibt. Die **Zwiebeln** 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 450ml Wasser hinzufügen, abgedeckt aufkochen und dann bei niedriger Hitze 12–14Min. köcheln lassen. Noch mal 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 **Orangen** so schälen, dass auch die weiße Haut entfernt wird, und das **Fruchtfleisch** ebenfalls in kleine Würfel schneiden. Die **Lauchzwiebeln** in dünne Ringe schneiden, dann mit der **Paprika**, den **Orangenwürfeln**, 4EL hellem Essig sowie je 1 Prise Salz, Pfeffer und Zucker vermengen.



5. Fleisch braten

Das **Fleisch** in einer großen Pfanne mit 2EL 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.