Hackpfanne orientalisch

Man kann eine Hackpfanne auch orientalisch würzen - wie das funktioniert, zeigt dieses Rezept, das man sich nicht entgehen lassen sollte!

Verfasser: kochrezepte.at

Arbeitszeit: 25 min

Koch/Backzeit: 25 min

Gesamtzeit: 50 min



Foto: Katrin Morenz

Zutaten

350 g	Basmatireis
2 EL	Öl
400 g	Faschiertes (vom Rind)
1 Prise	Salz
1 Prise	Pfeffer
1 Prise	Cayennepfeffer
1 Prise	Zimt
1 Prise	Kreuzkümmel
1 Stk.	Zwiebel
2 Stk.	Knoblauchzehe
2 Stk.	Zucchini
3 Stk.	Karotten
5 Stk.	Pfirsiche (Hälften aus der Dose)
100 ml	Wasser
1 TL	Gemüsebrühe (Instant)
Nach Belieben	Naturjoghurt

Zubereitung

1. Für die Hackpfanne orientalischer Art zunächst Zwiebel und Knoblauch schälen und fein hacken. Karotten schälen, je nach Dicke längs halbieren, und in Scheiben schneiden.

2. Zucchini waschen und in kleine Stücke schneiden. Pfirsiche abgießen, abtropfen lassen und klein schneiden. Reis mit der doppelten Menge Wasser in einen Topf geben, salzen und erhitzen.

3. Öl in einer Pfanne erhitzen und das Faschierte darin krümelig braten. Mit Salz und Cayennepfeffer würzen und mit Kreuzkümmel und Zimt abschmecken. Aus der Pfanne nehmen und warm stellen.

4. Zwiebeln und Knoblauch im Bratfett anschwitzen. Karotten und Zucchini dazugeben und anrösten, dann Pfirsich hinzufügen. Wasser zugießen und Gemüsebrühe einrühren. Ca. 5 Minuten köcheln lassen.

5. Faschiertes und Reis zu dem Gemüse geben und alles gut verrühren. Nochmal abschmecken und ggf. nachwürzen. Anrichten, mit einem Klecks Joghurt garnieren und servieren.

Tipp

Um die Hackpfanne orientalisch zu variieren, können Kichererbsen zugegeben werden.