



Hauptgang

Hackfleisch mit Bananen und Reis

Rezept für 4 Personen

Zutaten:

Legende: TL = Teelöffel, EL = Esslöffel, MSP = Messerspitze, dl = Deziliter (1/10), cl = Centiliter (1/100)

2 Tassen	Reis
1 EL	Butter für das Dünsten der Zwiebel
1 EL	Olivenöl
1 Stück	Zwiebel, gross, geschält, gewürfelt
500 gr	Hackfleisch
2 EL	Tomatenmark
1 TL	Curry (Madras), scharf
1 TL	Paprikapulver, edelsüss
1 TL	Paprikapulver, scharf
1 Stück	Peperoncino (oder Chilischote) entkernt, in feine Streifen geschnitten (oder eine MSP Sambal Olek oder Harissa))
2 dl	Fleischbrühe, kräftig (es darf Instant sein)
1/2 TL	Salz
	Pfeffer aus der Mühle
2 Stück	Bananen, grosse (möglichst feste, also nicht allzureife) in Scheiben geschnitten

Zubereitung:

Reis	Den Reis (Trockenreis) für vier Personen in kochendem Salzwasser zubereiten und körnig kochen. Auf einem Sieb abtropfen lassen.
Kasserolle Zwiebel, Hackfleisch Salz, Pfeffer	In der erhitzten Butter die Zwiebel anbraten (glasig dünsten). Das Hackfleisch dazugeben und allseits krümelig (braun) anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen.
Tomatenmark, Curry, Paprika mild und scharf sowie Peperoncino Fleischbrühe	Das Fleisch auf die Seite schieben und auf dem Pfannenboden Platz machen für das Anrösten der Gewürze. Sämtliche nebenstehenden Gewürze sowie das Tomatenmark auf dem Pfannenboden anrösten. Mit der Fleischbrühe ablöschen und umrühren.
Bananen, Reis	Die Bananenscheiben sowie den Reis dazugeben. Abschmecken und eventuelle nochmals nachwürzen. Kurz umrühren und sofort servieren.

Variante:

- Eine Handvoll Rosinen, zusammen mit den Bananen in das Fleisch/Reis-Gemisch geben
- 1/2 TL Zimt passt ebenfalls in dieses Gericht