



## Jamaikanisches Hackfleischcurry

auf Basmatireis mit Bohnen-Gemüse-Mix



ca. 25min



2 Personen

Heute kommt Leben in die Bude, denn unser Curry ist nicht nur an Farbenfreude, sondern auch an duftender Würze kaum zu übertreffen! Den Reis kochen wir ganz zwanglos in einem Topf mit grünen und roten Bohnen, Paprika und Lauch. Auf diesem bunten Ensemble präsentiert sich das Hackfleischcurry, das in wohlklingenden Gewürzen wie Kardamom, Kurkuma und Zimt schmurgeln durfte. Geröstete Kokosraspel dazu - so schmeckt Lebensfreude!

- 1 Schalotte
- 1 Stück Ingwer
- 1 Tomate
- 150g Basmatireis
- 400g mexikanischer Gemüsemix
- 1 Päckchen Knoblauchflocken
- 1 Päckchen Harissa-Gewürzmischung
- 1 Päckchen Madras-Currypulver

10

- 1 Packung gemischtes Hackfleisch (Rind & Schwein)
- 1 Dose Tomatenmark
- 25g Kokosraspel

- Salz und Pfeffer
- Pflanzenöl

- mittelgroßer Topf mit Deckel
- mittelgroße Pfanne
- kleine Pfanne
- Wasserkocher
- Messbecher
- Küchenreibe
- Sieb

Energie 809kcal, Fett 43.5g,  
Kohlenhydrate 72.2g, Eiweiß 31.1g



In einem Wasserkocher 375ml Wasser zum Kochen bringen. **Tipp:** Die nach Wasserkocher variierende Mindestmenge beachten und ggf. mehr Wasser aufkochen. Die **Schalotte** schälen, halbieren und grob würfeln. Den **Ingwer** schälen und grob reiben. Die **Tomate** in ca. 1cm große Würfel schneiden. Den **Reis** in einem Sieb kalt abspülen, bis das Wasser klar bleibt.



Den **Gemüsemix** in einem mittelgroßen Topf mit 1EL Pflanzenöl und 1/2TL Salz bei starker Hitze ca. 2Min. anbraten. Den **Reis** mit 300ml gekochtem Wasser und 1 kräftigen Prise Salz hineingeben und abgedeckt bei niedrigster Hitze 10-12Min. kochen, bis das Wasser aufgesogen und der **Reis** gar ist. Noch ca. 5Min. ohne Hitzezufuhr ziehen lassen.



Inzwischen die **Schalotten**, den **Ingwer**, die **1/2 der Knoblauchflocken**, **3/4 der Gewürzmischung** oder mehr nach **Geschmack** sowie das **Currypulver** in einer mittelgroßen Pfanne mit 1EL Pflanzenöl, 1/2TL Salz und 1 Prise Pfeffer bei starker Hitze ca. 2Min. anbraten.



Das **Hackfleisch**, die **Tomaten** und die **1/2 des Tomatenmarks** in die Pfanne geben und ca. 4Min. braten, bis das **Hackfleisch** goldbraun ist. Das **Curry** mit den restlichen 75ml Wasser aus dem Wasserkocher ablöschen, zum Kochen bringen und bei niedriger Hitze 3–4Min. einköcheln lassen, bis die meiste Flüssigkeit verdampft ist.



Die **Kokosraspel** in einer kleinen Pfanne ohne Zugabe von Fett bei mittlerer Hitze 1-2Min. goldbraun anrösten.



Den **Gemüse-Reis** auf Teller verteilen und das **Curry** darauf anrichten. Mit den **Kokosraspeln** garnieren und servieren.