



RS Jamaikanisches Hackfleischcurry

auf Basmatireis mit Bohnen-Gemüse-Mix



ca. 20min



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 Tomate
- 150g Bio-Basmatireis
- 450g Spaghetti-Gemüsemix
- 1 Pck. Knoblauch-Ingwer-Paste
- 1 Päckchen Ras-el-Hanout-Gewürzmischung
- 1 Päckchen Madras-Currypulver

- Energie 882kcal, Fett 38.1g,
Kohlenhydrate 92.7g, Eiweiß 39.3g



4. Curry kochen

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