



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!

Was du von uns bekommst

- 1 Schalotte
- 1 Stück Ingwer
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Tomate
- 150g Bio-Basmatireis
- 450g Spaghetti-Gemüsemix
- 1 Päckchen Ras-el-Hanout-Gewürzmischung
- 1 Päckchen Madras-Currypulver¹
- 250g Schweinehackfleisch
- 1 Dose Bio-Tomatenmark
- 25g Kokosraspel

Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Pflanzenöl

Küchenutensilien

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

Vergiss nicht, das Gemüse vor der Zubereitung gründlich zu waschen, insbesondere grünes Blattgemüse und Salate.

Allergene

Senf (1). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

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



1. Zutaten vorbereiten

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** und den **Knoblauch** schälen und grob reiben. Die **Tomate** in ca. 1cm große Würfel schneiden. Den **Reis** in einem Sieb kalt abspülen, bis das Wasser klar bleibt.



4. Curry kochen

Das **Hackfleisch**, die **Tomaten** und die **½ 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.



2. Reis kochen

Den **Gemüsemix** in einem mittelgroßen Topf mit 1EL Pflanzenöl und ½TL Salz bei starker Hitze ca. 2Min. anbraten. Den **Reis** mit 400ml gekochtem Wasser und 1 kräftigen Prise Salz hineingeben und abgedeckt bei niedrigster Hitze 12-14Min. kochen, bis das Wasser aufgesogen und der **Reis** gar ist. Noch ca. 5Min. ohne Hitzezufuhr ziehen lassen.



5. Kokosraspel rösten

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



3. Curry ansetzen

Inzwischen die **Schalotten**, den **Ingwer**, die **½ der Knoblauchflocken**, **¾ der Gewürzmischung** oder mehr nach **Geschmack** sowie die **½ des Currypulvers** in einer mittelgroßen Pfanne mit 1EL Pflanzenöl, ½TL Salz und 1 Prise Pfeffer bei starker Hitze ca. 2Min. anbraten.



6. Anrichten und servieren

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