



Jamaikanisches Hackfleischcurry

auf Basmatireis mit Bohnen-Gemüse-Mix



ca. 25min



3-4 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

- 2 Schalotten
- 2 Stücke Ingwer
- 1 Knoblauchzehe
- 2 Tomaten
- 300g Bio-Basmatireis
- 900g Spaghetti-Gemüsemix
- 2 Päckchen Ras-el-Hanout-Gewürzmischung
- 1 Päckchen Madras-Currypulver¹
- 500g Schweinehackfleisch
- 1 Dose Bio-Tomatenmark
- 50g Kokosraspel

Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Pflanzenöl

Küchenutensilien

- großer Topf mit Deckel
- große 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 862kcal, Fett 38.0g, Kohlenhydrate 89.5g, Eiweiß 38.4g



1. Zutaten vorbereiten

In einem Wasserkocher 750ml Wasser zum Kochen bringen. Die **Schalotten** schälen und grob würfeln. Den **Ingwer** und den **Knoblauch** schälen und grob reiben. Die **Tomaten** in ca. 1cm große Würfel schneiden. Den **Reis** in einem Sieb kalt abspülen, bis das Wasser klar bleibt.



2. Reis kochen

Den **Gemüsemix** in einem großen Topf mit 2EL Pflanzenöl und 1½TL Salz bei starker Hitze ca. 2Min. anbraten. Den **Reis** mit 800ml gekochtem Wasser 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.



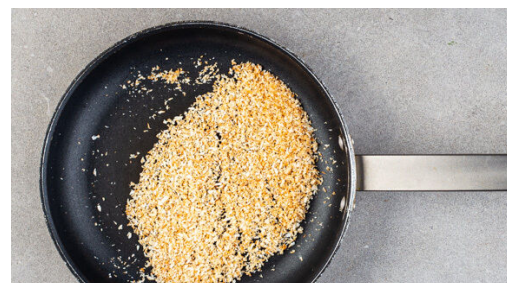
3. Curry ansetzen

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



4. Curry kochen

Das **Hackfleisch**, die **Tomaten** und das **Tomatenmark** in die Pfanne geben und ca. 4Min. braten, bis das **Hackfleisch** goldbraun ist. Das **Curry** mit den restlichen 150ml Wasser aus dem Wasserkocher ablöschen, zum Kochen bringen und bei niedriger Hitze 3-4Min. einköcheln lassen, bis die meiste Flüssigkeit verdampft ist.



5. Kokosraspel rösten

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



6. Anrichten und servieren

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