



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!

- 2 Schalotten
- 2 Stücke Ingwer
- 2 Tomaten
- 300g Basmatireis
- 800g mexikanischer Gemüsemix
- 1 Päckchen Knoblauchflocken
- 2 Päckchen Harissa-Gewürzmischung
- 2 Päckchen Madras-Currypulver

10

- 2 Packungen gemischtes Hackfleisch (Rind & Schwein)
- 1 Dose Tomatenmark
- 50g Kokosraspel

- Salz und Pfeffer
- Pflanzenöl

- großer Topf mit Deckel
- große Pfanne
- kleine Pfanne
- Wasserkocher
- Messbecher
- Küchenreibe
- Sieb

Energie 805kcal, Fett 43.4g,
Kohlenhydrate 71.4g, Eiweiß 30.8g



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



Den **Gemüsemix** in einem großen Topf mit 2EL Pflanzenöl und 1,5TL Salz bei starker Hitze ca. 2Min. anbraten. Den **Reis** mit 600ml gekochtem Wasser 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 **Knoblauchflocken**, **3/4 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.



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.



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.