

HACKFLEISCH REISPFLANNE

mit Curry & Kichererbsen

ZUTATEN (4 Personen)

200 g Basmatireis
2 rote Paprikaschoten
600 g Hackfleisch
2 Knoblauchzehen
400 g Kichererbsen
2 große, rote Zwiebeln
4 EL Currypulver
1 kleine Dose Mais
n. B. Cayennepfeffer
n. B. Chiliflocken
Salz & Pfeffer
1 Bund Petersilie
etwas Öl zum Braten

Tzatziki:

500 g Quark (40 %)
1 Salatgurke
½ Knolle Knoblauch
1 EL Öl
1 TL Salz
1 EL Essig (20%)

ZUBEREITUNG

Den Reis nach Packungsangabe in einem Topf mit Salzwasser kochen. Die geputzte und entkernte Paprika und die Zwiebeln in kleine Würfel schneiden. Den Knoblauch hacken.

Das Hackfleisch in einer Pfanne mit Öl braun und krümelig braten (ich mach immer einen Schuss Rotwein dazu). Paprika, Zwiebeln, Knoblauch und den Mais dazugeben. Kurz bei geringer Hitze köcheln lassen. Großzügig mit Currypulver, Salz und Pfeffer würzen. Cayennepfeffer und Chiliflocken nach Geschmack dazugeben. Den Reis darunter heben und die Kichererbsen dazugeben. Die Petersilie hacken und dazu geben.

Mein Geheimrezept für Tzatziki: 500 Gramm 40-prozentiger Quark, eine Salatgurke reiben (mit der Hand etwas ausdrücken), einige Knoblauchzehen mit Muskatnussreibe fein reiben, 1 Esslöffel Öl, 1 Esslöffel Essig, 1 Teelöffel Salz – alles umrühren & fertig!



Kevin oder Herr Pucciarelli
Werkstattleiter

