

Orientalische Reis-Pfanne mit Rinder-Hack

Für 2 Personen

300 g Rinderhackfleisch	100 g Basmatireis	1 rote Paprika
1 Knoblauchzehe	1 rote Zwiebel	100 g Kichererbsen
100 g Mais	70 g Rosinen	150 g Naturjoghurt
1 Bund Blatt Petersilie	0,5 Bund Schnittlauch	2 EL Curry
4 EL Olivenöl	Chiliflocken	Cayennepfeffer
Salz	schwarzer Pfeffer	

Den Basmatireis mit der doppelten Menge an Salzwasser in einem Topf garen. Die Paprika halbieren, von den Scheidewänden und Kernen befreien und in kleine Stücke schneiden. Die Zwiebel und den Knoblauch abziehen und beides in kleine Würfel schneiden. Olivenöl in einem Topf erhitzen und darin das Hackfleisch anbraten. Anschließend die Paprika, Zwiebeln, Knoblauch und Rosinen hinzufügen und großzügig mit Curry, Salz, Pfeffer, Cayennepfeffer und Chiliflocken würzen. Den Reis sowie die Kichererbsen und den Mais unterheben. Die Petersilienblätter abzupfen, klein hacken und ebenfalls unterheben. Den Joghurt in einer Schüssel mit Salz und Pfeffer würzen. Den Schnittlauch in feine Röllchen schneiden. Die orientalische Reispfanne auf Tellern anrichten und mit Schnittlauch, der übrigen Petersilie und dem Joghurt garnieren.

Sebastian Schweizer am 23. Februar 2011