

Exotische Gemüse-Reis-Hackfleisch-Pfanne

Für zwei Personen

Für die Reis-Gemüsepfanne:

500 g Hackfleisch (gemischt)	200 g Patna-Reis	4 Zwiebeln
250 g Erbsen (TK)	150 g Champignons	150 g Möhren
1 Tomate	1 rote Paprika	1 reife Mango
$\frac{1}{2}$ reife Ananas	2 Gewürzgurken	100 ml Gemüsefond
Olivenöl, Butterschmalz	Salz, Pfeffer	

Für die Garnitur:

1 EL Ketchup

Einen Topf mit 300 Millilitern Wasser und 100 Millilitern Gemüsefond zum Kochen bringen. Einen zweiten Topf mit Wasser zum Kochen bringen. Den Reis im Fond gar kochen. Die Möhren schälen, würfeln und in kochendem Salzwasser fünf Minuten garen. Die Champignons, die Tomate und die Paprika putzen und in kleine Würfel schneiden. Die Mango und die Ananas schälen und ebenfalls in kleine Würfel schneiden. Die Gewürzgurken in Würfel schneiden. Die Zwiebel abziehen und klein schneiden. Das Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen und die Zwiebeln darin glasig anbraten. Das Hackfleisch mit Salz und Pfeffer würzen, dazugeben und kurz braten. Nun das geschnittene Gemüse, sowie die vorgekochten Möhren und die Erbsen dazugeben und das Ganze anbraten. Ein wenig Olivenöl hinzufügen. Etwas später das Obst hinzufügen. Abschließend den Reis dazugeben, das Ganze vermengen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Reis-Gemüsepfanne auf Tellern anrichten und servieren. Den Ketchup dazu nach Bedarf servieren.

Siegfried Scheer am 28. Januar 2015