

Bananen-Kokos-Hackfleisch-Auflauf, Babyspinat, Basmati

Für zwei Personen

Für das Bobotie:

300 g Rinderhackfleisch	1 Scheibe helles Toastbrot	2 Zwiebeln
1 Knoblauchzehe	2 cm Ingwer	2 Eier
65 ml Milch	20 g Aprikosenmarmelade	10 g Tomatenmark
2 Lorbeerblätter	Currypulver	Kurkuma
Olivenöl	Butter	Salz, Pfeffer

Für den Babyspinat:

500 g Babyspinat	1 Zwiebel	1 Knoblauchzehe
1 rote Chilischote	Rapsöl	Salz, Pfeffer

Für den Reis:

150 g Basmatireis	Salz
-------------------	------

Für das Bananen-Kokos-Topping:

1 Zitrone	1 Banane	50 g Kokosraspeln
1 EL Butter		

Für das Bobotie:

Den Ofen auf 180 Grad Umluft vorheizen.

Das Toastbrot in Stücke rupfen und in kaltem Wasser einweichen, gut ausdrücken und mit dem Hackfleisch vermengen. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Hackfleisch-Masse darin anbraten.

Zwiebeln und Knoblauch abziehen, Ingwer schälen und alles in kleine Würfel schneiden. Butter in einer Pfanne erhitzen. Zwiebeln, Knoblauch und Ingwer darin andünsten, bis die Zwiebeln glasig sind.

Danach mit Currypulver, Kurkuma, Aprikosenmarmelade und Tomatenmark abschmecken und mit 50 ml Wasser aufgießen.

Gebratenes Hackfleisch mit in die Pfanne geben, alles miteinander vermengen, mit Salz und Pfeffer abschmecken. In eine Auflaufform geben. Eier aufschlagen und mit der Milch verquirlen, mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Das Hackfleisch in der Auflaufform mit der Ei-Milch-Mischung bedecken. Die Lorbeerblätter auf den Auflauf legen und für ca. 25 Minuten in den Ofen geben.

Für den Babyspinat:

Zwiebel und Knoblauch abziehen und fein würfeln. Chili entkernen und die Hälfte fein hacken. Öl in einer Pfanne erhitzen. Zwiebeln, Chili und Knoblauch darin andünsten, bis die Zwiebeln glasig ist. Den Spinat waschen und zufügen. Solange dünsten, bis er zusammenfällt.

Abschließend mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für den Reis:

400 ml Wasser erhitzen und gut salzen. Den Reis zufügen, aufkochen und ca. 20 Minuten bei niedriger Hitze köcheln lassen.

Für das Bananen-Kokos-Topping:

Die Kokosraspeln für die Garnitur in einer Pfanne leicht in Butter anrösten. Bananen schälen und in Scheiben schneiden. Die Zitrone auspressen und Bananen mit dem Saft beträufeln.

Das Gericht auf Tellern anrichten, mit Kokosraspeln und Bananenscheiben garnieren und servieren.

Gabriele von Orde am 01. Juli 2019