

Orientalische Hackpfanne

Zutaten für 4 Personen

- 300g Basmatireis
- 2 EL Öl
- 400g Rinder-Hackfleisch
- Salz, Pfeffer
- Cayennepfeffer, Kreuzkümmel, Zimt
- 1 Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 2 Zucchini
- 3 Möhren
- 5 Pfirsichhälften (aus der Dose)
- 100ml Wasser, 1 TL Instant-Gemüsebrühe
- Naturjoghurt

Zubereitung

Zwiebel und Knoblauch hacken. Zucchini in Viertelscheiben schneiden. Möhren in halbe Scheiben schneiden. Pfirsiche abtropfen und in Streifen schneiden.

Den Reis in Salzwasser kochen.

In einer großen Pfanne das Öl erhitzen und das Hackfleisch krümelig anbraten. Mit Salz, Pfeffer, Cayennepfeffer, Kreuzkümmel und ein wenig Zimt würzen. Aus der Pfanne herausnehmen. Im Bratfett das geschnittene Gemüse anbraten. Die Pfirsichstreifen dazugeben und weiterbraten. Das Wasser zugeben und die Brühe einrühren. 5 Minuten kochen lassen. Zum Schluss Hackfleisch und Reis unter das Gemüse rühren. Mit den Gewürzen abschmecken. Mit Joghurt anrichten.