

Bananen-Hackfleisch-Curry

 happy-mahlzeit.com/2022/01/14/bananen-hackfleisch-curry

Zutaten für 2 Personen:

- 300 g gemischtes Hackfleisch
- 2 reife Bananen
- 2 mittelgroße Zwiebeln
- 100 ml saure Sahne
- 100 g Tomatenmark
- 250 g Reis
- 2 Zweige krause Petersilie
- 4 EL Currypulver
- 100 g Margarine
- 2 EL gekörnte Fleischbrühe
- 2 EL Rosenpaprikapulver, edelsüß
- 2 EL Worcestersauce
- Salz
- Pfeffer

Zubereitung:

Wasser in einem Topf zum Kochen bringen. Den Reis gut waschen und im heißen Wasser bissfest kochen.

Die Zwiebeln abziehen und fein würfeln. Margarine in einer Pfanne erhitzen. Die Zwiebeln im heißen Fett anbräunen. Das Hackfleisch hinzugeben und unter Rühren 8 Minuten braten. Mit Salz, Pfeffer, Paprikapulver, Currypulver und 2 EL Brühe würzen. Saure Sahne, Tomatenmark, etwas Wasser und einen Spritzer Worcestersauce dazugeben und 3 Minuten köcheln lassen.

Bananen schälen, in kleine Würfel schneiden, zum Fleisch in die Pfanne geben und heiß werden lassen.

Das Bananen-Hackfleisch-Curry mit dem Reis anrichten und mit einigen Petersilienblättchen garnieren.

Rezept: Claudia Otto

Quelle: Die 1. Küchenschlacht vom 14. Januar 2008

Episode: Leibgerichte