

Persischer Reiskuchen, Rinder-Hack, Kartoffeln, Gemüse

Für 2 Personen

Für den Reiskuchen:

200 g Rinder-Hackfleisch	150 g Basmati-Reis	120 g vorw. festk. Kartoffeln
100 g Karotten	150 g Strauchtomaten	1 mittelgroße Zwiebel
20 g Butterschmalz	1 TL Kreuzkümmel	1 Msp. Safran
1 TL gemahlener Kurkuma	1/2 TL gemahlener Zimt	30 ml Sonnenblumenöl
2 TL Meersalz	Pfeffer	

Für den Salat:

100 g Gurke	1 Strauchtomate	3 Stangen Frühlingszwiebeln
3 Stängel Minze	4 EL Zitronensaft (frisch)	2 EL Olivenöl
1 TL Meersalz	Pfeffer	

Für den Reiskuchen Tomaten waschen, häuten und in kleine Würfel schneiden. Karotten und Kartoffeln schälen und würfeln. Zwiebel abziehen, klein schneiden und mit Kreuzkümmel, Kurkuma und Zimt in Sonnenblumenöl anbraten. Hackfleisch und Tomaten dazugeben und ebenfalls mit dünsten, bis die Tomaten weich sind. Karotten und Kartoffeln dazu geben, auf hoher Stufe mit anbraten, dabei immer wieder umrühren. Mit einem Teelöffel Meersalz und Pfeffer würzen. Hackfleisch-Gemüse-Mischung mit 80 Milliliter Wasser ablöschen und zugedeckt drei Minuten köcheln lassen. Zwischendurch umrühren.

Reis abwaschen, mit 200 Milliliter Wasser und einem Teelöffel Meersalz in einem beschichteten Topf ohne Deckel zum Kochen bringen. Fleisch-Gemüse-Mischung, Safran und Butterschmalz unter den kochenden Reis rühren. Topfdeckel mit Geschirrhandtuch umwickeln, auf den Topf legen und circa 30 Minuten köcheln lassen. Drei Minuten vor Ende der Kochzeit zwei Esslöffel Sonnenblumenöl von Rand aus in den Topf fließen lassen und den Herd höher stellen. Danach den Reiskuchen auf einen Teller stürzen.

Für den Salat Gurke und Tomate waschen und würfeln. Frühlingszwiebeln putzen und klein schneiden. Minze waschen, Blätter abzupfen und klein hacken. Tomate, Gurke, Frühlingszwiebeln, Minze, Olivenöl und Zitronensaft vermengen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Reiskuchen mit Hackfleisch und Gemüse portionieren, mit Salat anrichten und servieren.

Zohre Shahi am 29. Februar 2016