

Hackfleisch-Pfanne mit Basmati und Minz-Joghurt-Dip

Für zwei Personen

Für die Hackfleischpfanne:

500 g Rinderhack	1 rote Paprika	125 g Kichererbsen
1 Zwiebel	2 kleine Knoblauchzehen	$\frac{1}{2}$ Tube Tomatenmark
2 Zweige frische Minze	1 Prise Kreuzkümmel	2 TL gemahlener Kümmel
1 TL Sumach	Chiliflocken	Sea Salt Flakes
Zucker	Rapsöl	Muskatnuss
Salz	Pfeffer	

Für den Reis:

250 g Basmati-Reis	Salz
--------------------	------

Für den Minz-Joghurt:

300 g Joghurt, 3,5%	$\frac{1}{2}$ Bund Minze	1-2 EL Olivenöl
---------------------	--------------------------	-----------------

Für die Hackfleischpfanne:

Das Hackfleisch in Öl anbraten. Zwiebel abziehen, kleinschneiden und mit dazugeben bis sie glasig sind. Tomatenmark dazugeben und scharf anbraten. Knoblauch abziehen, pressen und ebenfalls dazugeben.

Kichererbsen abtropfen lassen, Paprika waschen und kleinschneiden.

Beides zum Hackfleisch geben und mit den Gewürzen würzen.

Etwas Minze klein schneiden und mit der Hackfleischpfanne vermengen.

Für den Reis:

Reis mit der doppelten Menge leicht gesalzenem Wasser aufkochen und dann ca. 15 Minuten köcheln lassen. Mit einer Gabel auflockern.

Für den Minz-Joghurt:

Minzblätter abzupfen und feinschneiden. Joghurt, Olivenöl und Minze vermengen und ziehen lassen.

Christin Schöne am 09. Mai 2022