

Orientalischer Rindfleisch-Eintopf mit Basmati-Reis

Für zwei Personen

Für den Eintopf:

1 Stück Rindfleisch à 300 g	500 g Tomaten	1 Aubergine
1 rote Paprika	1 Zucchini	2 Zwiebeln
4 Knoblauchzehen	3 Zitronen	2 EL Ketchup
50 ml Olivenöl	1 TL trockene Minze	Salz

Für den Basmatireis:

150 g Basmatireis	1 EL Butter	Salz
-------------------	-------------	------

Für den Eintopf Zwiebeln abziehen, fein hacken und mit Olivenöl in eine Pfanne geben und anbraten. Rindfleisch waschen, trockentupfen und in der Pfanne braten.

Zucchini und Aubergine putzen, schälen und in einem Topf mit reichlich Wasser gar kochen. Paprika putzen, klein scheiden, vom Kerngehäuse befreien. Tomaten putzen, zerkleinern und dazugeben. Das angebratene Fleisch mit dem Gemüse kochen.

Knoblauch abziehen, fein hacken und mörsern. Salz und trockene Minze dazugeben. Das Gemisch in den Topf zum Gemüse und Fleisch geben.

Ketchup unter etwas Wasser rühren. Zitronen halbieren, auspressen. Beides in den Topf geben und circa 20 Minuten kochen lassen.

Für den Basmatireis ein Esslöffel Butter in einem flachen Topf erhitzen. Reis hinzufügen und glasig andünsten. 250 Milliliter Wasser und eine Prise Salz hinzufügen. Abdecken und bei leichter Hitze circa zwölf Minuten gar kochen.

Den orientalischen Rindfleisch-Eintopf mit Basmatireis auf Tellern anrichten und servieren.

Hannah-Schirin Koudaimi am 20. April 2016