

## Hackfleisch-Topf mit Banane

250 g Reis	Salz	2 Zwiebeln
1 rote Paprika	1 Chilischote	1 Knoblauchzehe
1 Kochbanane	2.5 EL Öl	400 g Rinderhackfleisch
70 g Tomatenmark	100 ml Gemüsebrühe	Pfeffer

Reis in ausreichend Salzwasser nach Packungsanweisung kochen und abgießen. Zwiebeln schälen und in Würfel schneiden. Paprika und Chilischote waschen, entkernen und in Würfel bzw. feine Ringe schneiden. Knoblauchzehe schälen und in feine Würfel schneiden. Banane schälen und in Scheiben schneiden.

Öl in einer Pfanne erhitzen und Zwiebeln darin anschwitzen. Hackfleisch zugeben und kurz anbraten.

Knoblauch und Chili hinzugeben und kurz mit anbraten.

Banane und Paprika untermischen.

Tomatenmark zufügen und mit Gemüsebrühe angießen. Ca.

5 Minuten köcheln lassen. Anschließend mit Pfeffer und Salz abschmecken. Mit Reis servieren.

NN am 10. Juni 2024