

Reis, Rinderhack und Curry

Für 4 Personen

Für das Curry:

| | | |
|------------------------|--------------------------|---------------------------|
| 250 g Puy-Linsen | 400 g magers Rinderhack | 3 reife Tomaten |
| 2 Frühlingszwiebeln | 1 rote Chilischote | 200 g fettarme Kokosmilch |
| 4 EL Magermilchjoghurt | 1 gehäufte TL Currypaste | 1 Bund Koriander |
| 1 TL Garam Masala | 5 cm Ingwer | 1 EL Olivenöl |
| 1 TL Kurkuma | 1 TL Honig | 1 Zitrone |

Für den Reis:

| | | |
|-------------------|-----------------------|----------------------|
| 300 g Basmatireis | 200 g grüne Bohnen | 200 g Tiefkühlerbsen |
| 5 Kardamomkapseln | 2 ungebraute Papadams | |

Olivenöl in einer Pfanne zu erhitzen. Dann Rind, Linsen und Garam Masala in einer Schüssel mit Salz und Pfeffer würzen und das Gemisch gut verkneten. Aus dem Hack formen Sie dann dicke Rollen. Teilen Sie es so auf, dass sechs Rollen entstehen. Braten Sie bis die Röllchen eine goldbraune Kruste erhalten.

Geben Sie zwei Becher kochendes Wasser in einen Topf und dann den Reis und die Kardamomkapseln dazu. Putzen Sie nach Bedarf die Bohnen, halbieren Sie sie und geben Sie sie ebenso ins Wasser. Nun die Tomaten zerpressen, Inger schälen und Zwiebel kleinschneiden und zusammen mit der halben Chilischote, Currypaste, dem Kurkuma, Koriander, Honig und der Kokosmilch pürieren und vermengen und zu den Hackröllchen geben.

Nach Belieben nachwürzen.

Erbsen zum Reis geben und für einige Minuten kochen lassen. In der Zwischenzeit die Papadams in der Mikrowelle erwärmen (bei 800 Watt 1 bis 2 Minuten). Chilischote kleinschneiden und das Curry mit ihr und Korianderblättern würzen und einige Kleckse Joghurt dazugeben.

Servieren Sie mit einigen Zitronenscheiben.

Jamie Oliver am 21. September 2017