

Rezept von Heike:

Reisfleisch exotisch

für 4-6 Personen

Zutaten

250 g Langkornreis, 2 Esslöffel Öl, 750 ml Wasser, 1 Teelöffel Salz, 0,5 Teelöffel Pfeffer, 1 Zwiebel, 50 g Butter, 500 g gemischtes Hackfleisch, 2 Esslöffel Öl, 4 Esslöffel Tomatenketchup, 300 g Champignons, 1 Banane, 4 Scheiben Ananas aus der Dose, 150 g Crème fraîche, 125 ml Sahne, 1 Teelöffel mittelscharfes Curry



Zubereitung

1. Öl in einem Topf erhitzen.
2. den Reis in das Öl geben und unter Rühren 3 Minuten lang andünste
3. das Wasser hinzugeben, salzen und den Reis 20 Minuten gar ziehen lassen
4. während dieser Kochzeit die geschälte Zwiebel feinhacken
5. in der Hälfte der Butter die feingehackte Zwiebel hellgelb dünsten
6. das Hackfleisch in der Pfanne in Öl scharf anbraten
7. den Tomatenketchup und die Zwiebeln in die Fleischmasse einrühren mit Salz und Pfeffer pikant abschmecken.
8. den Backofen auf 200°C vorheizen
9. Champignons putzen und in Scheiben schneiden
10. die restliche Butter in einem Topf erhitzen und die Champignons darin anbraten sowie mit Salz und Pfeffer würzen
11. den Reis mit der Fleischmasse mischen und abwechselnd mit den Champignons in eine feuerfeste Form füllen
12. die geschälte Banane in Scheiben schneiden und auf den Reis legen
13. Ananas abtropfen lassen und auf die Bananenscheiben legen
14. die Crème fraîche mit der Sahne, dem Curry und Salz verrühren und über den Auflauf geben
15. 30 Minuten bei 200°C backen

Zeitbedarf

inclusive Backzeit ca. 1,5 Stunden