

Hackfleisch-Reis-Pfanne mit Auberginen, Zucchini oder Kürbis

wenig Bratbutter oder Holl-Rapsöl

in erhitzte Bratpfanne geben

800 g gehacktes Lammfleisch

zugeben, anbraten

2 Zwiebel, fein gehackt

1 Knoblauchzehe, gepresst

zugeben, mitdämpfen

vorgekochter Reis

zugeben

2-5 KL Couscous-Gewürz oder je 1 KL

Ingwerpulver, Kreuzkümmel, Paprika

und Zimt und 1 Briefchen Safran

3 EL Tomatenpüree

7 ½ dl Bouillon

zugeben, zugedeckt ca. 15 Min. köcheln

Varianten

- Lammfleisch durch Rindfleisch ersetzen
- Tomaten aus der Dose verwenden
- Auberginen durch Zucchini, Kürbis (z.B. im Ofen gebratene Kürbisschnitze) oder andere Saisongemüse ersetzen, evtl. im

Ofen zubereiten (siehe auch Rezept Ofengemüse)

- Weissen Risottoreis verwenden, diesen nicht vorkochen, Bouillonmenge auf 2 l erhöhen

Geeignet für: Fleisch

Schwierigkeitsgrad: mittlere Anforderung