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 andünsten
- 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