

Jacqueline Amirfallah
Paprikagemüse mit Hackbällchen und Reis

Mittwoch, 21. August 2019
Rezept für 4 Personen

Dauer: 1 Stunde
Schwierigkeitsgrad: einfach
Weltküche

Zutaten:

200 g	Basmatireis
etwas	Salz
50 g	Butter
3	gelbe Spitzpaprika
3	grüne Spitzpaprika
2	Fleischtomaten
2	rote Zwiebeln
1/2 Bund	Koriander
600 g	Rinderhackfleisch
2 EL	Tomatenmark
1 TL	Kreuzkümmel
4 EL	Olivenöl
1 TL	Paprikapulver, geräuchert
1 Prise	Zucker
100 ml	Gemüsebrühe



Zubereitung:

1. In einem breiten Topf reichlich Wasser zum Kochen bringen und salzen.
2. Reis gründlich waschen, in das kochende Wasser geben und umrühren. Den Reis ungefähr 7 Minuten kochen, dann in ein Sieb abschütten und unter fließendem Wasser gründlich abspülen.
3. Butter in den Kochtopf geben und schmelzen, den abgetropften Reis wieder in den Topf geben und zu einem Kegel schichten. Hitze auf die kleinste Stufe reduzieren, einen Deckel auflegen und den Reis bei sehr kleiner Hitze (ca. 30-40 Minuten) dämpfen.
4. Paprika waschen, halbieren, das Kerngehäuse entfernen und Paprika in Stücke von 2 cm Kantenlänge schneiden.
5. Die Tomaten kreuzförmig auf der Unterseite einritzen. In einem Topf Wasser aufkochen, salzen und die Tomaten 10 Sekunden darin blanchieren, bis sich die Haut leicht löst. Tomaten herausheben, in kaltem Wasser abschrecken und die Haut abziehen. Tomaten grob würfeln.
6. Zwiebeln schälen und fein schneiden.
7. Koriander abbrausen, trocken schütteln, die Blättchen abzupfen und fein schneiden.
8. Hackfleisch mit der Hälfte vom Tomatenmark, der Hälfte der Zwiebelwürfel, etwas Salz, Kreuzkümmel und Koriander gut vermischen. Aus der Masse kleine Bällchen von 2 cm Durchmesser formen.

9. In einer tiefen Pfanne etwas Olivenöl erhitzen und die Hackbällchen darin von allen Seiten anbraten. Dann herausnehmen, evtl. noch etwas Öl zugeben und Paprika mit restlichen Zwiebeln darin anbraten. Tomatenstücke zugeben und das Gemüse kräftig anbraten. Mit Salz, Paprikapulver und Zucker würzen. Restliches Tomatenmark unterrühren, die Brühe angießen und aufkochen.

10. Hackbällchen zum Gemüse geben und nochmal ca. 5 Minuten leicht köcheln lassen. Zuletzt nochmal abschmecken.

11. Das Paprikagemüse mit den Hackbällchen und dem gegarten Reis servieren.

Pro Portion: 743 kcal / 3109 kJ

54 g Kohlenhydrate, 37 g Eiweiß, 43 g Fett