



Herzhafter Hackbraten mit Mandeln & Kurkuma-Reis



Zutaten

Für den Hackfleischauflauf:

1 Prise	Zimt
1	Zwiebel
4 EL	Aprikosenmarmelade
1	Brötchen
50 g	Rosinen
5	Lorbeerblätter
700 g	Rinderhackfleisch
1 TL	Kurkuma
	schwarzer Pfeffer, frisch gemahlen
2 TL	Currypulver
1 daumengroßes Stück	Ingwer
	Salz
1 EL	Butter
330 ml	Milch
1	Knoblauchzehe
3	Eier
50 g	Mandelstifte

Für den Kurkuma-Reis:

600 ml	Wasser
2 EL	Olivöl
	Salz
300 g	Basmatireis
1 kleine	Zwiebel
2 TL	Kurkuma

Rezeptinfo

Zutaten für 4 Portionen

Zubereitungszeit: 50 Min.

pro Portion: 3824 kJ, 914 kcal, 89,9 g Kohlenhydrate, 52,7 g Eiweiß, 39,2 g Fett, 299 mg Cholesterin, 3,35 g Ballaststoffe

Schwierigkeitsgrad: Kosten:

Zubereitung

Kennst du schon Bobotie? Wenn nicht, solltest du unser Rezept für den afrikanischen Klassiker unbedingt einmal ausprobieren! Bobotie ist nämlich ein südafrikanischer Hackfleischauflauf mit Mandeln, Rosinen, Aprikosenmarmelade und Eiern. Das Gericht ist wahrscheinlich durch Zuwanderer aus Indonesien nach Südafrika gebracht worden bzw. dort entstanden. Bobotie enthält nämlich auch viele interessante Gewürze, wie zum Beispiel Zimt, Lorbeer, Ingwer und Curry. Die Kombination klingt auf den ersten Blick wahrscheinlich ganz schön verrückt, aber wir können dir versprechen, unser Bobotie ist wirklich extrem lecker! Zu unserem Bobotie haben wir außerdem noch einen luftigen Kurkuma-Reis gemacht. Wenn du also Lust auf etwas Abwechslung in der Küche hast und schon lange mal wieder etwas Neues ausprobieren wolltest, musst du unbedingt unser Bobotie mit Kurkuma-Reis probieren! Unser Bobotie ist nicht nur mega lecker, sondern auch echt einfach zubereitet! So geht's:

Step 1:

Für den Hackfleischauflauf kannst du zuerst das Brötchen in 200 ml Milch einweichen. Dann röstest du die Mandelstifte in einer Pfanne hellbraun an. Die Zwiebel und den Knoblauch schälen und in kleine Würfel schneiden, den Ingwer fein reiben. Einen Esslöffel Butter in einer Pfanne zerlassen, dann die Zwiebeln, Knoblauch und Ingwer dazugeben und glasig dünsten. Nun mischst du das Hackfleisch mit dem ausgedrückten Brot und den gebratenen Zwiebeln. Danach das Currypulver, Zimt, Aprikosenmarmelade, Rosinen und die Mandeln dazugeben und alles vermengen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Step 2:

Jetzt heizt du den Backofen auf 180 Grad Ober-/Unterhitze vor und gibst die Hackfleischmasse in eine Auflaufform. Die Eier und 130 ml Milch verquirlen und gut mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen. Die Ei-Milch-Mischung über den Auflauf gießen, die Lorbeerblätter auf den Auflauf legen und den Auflauf für ca. 30 Minuten backen.

Step 3:

In der Zwischenzeit kannst du den Kurkuma-Reis zubereiten. Dazu wäschst du zuerst den Reis, bis das Wasser klar ist. Dann die Zwiebeln in sehr feine Würfel schneiden, 2 Esslöffel Olivenöl in einem Topf erhitzen und die Würfel darin glasig anschwitzen. Anschließend Reis und Kurkuma dazugeben, kurz verrühren und mit Wasser ablöschen. Alles leicht salzen, einmal umrühren und für ca. 5 Minuten köcheln lassen. Dann kannst du den Herd auf die niedrigste Stufe stellen und den Reis für ca. 15 Minuten abgedeckt quellen lassen, bis er weich ist. Zwischendurch mischst du alles einmal durch. Zum Schluss den Hackfleischauflauf mit dem Kurkuma-Reis servieren.