



Rezeptinfo

Zutaten für 6 Portionen

Zubereitungszeit: 40 Min. + 20 Min. Backzeit

pro Portion: 1979 kJ, 473 kcal, 40,6 g Kohlenhydrate, 25,9 g Eiweiß, 25,4 g Fett, 59 mg Cholesterin, 6,3 g Ballaststoffe

Schwierigkeitsgrad:  Kosten: 

Zubereitung

Es geht mal wieder auf kulinarische Weltreise mit Stopover in Madagaskar und Chile. Aus Madagaskar bringen wir das traditionelle Eintopf-Gericht „Vary Amin'anana“ mit und kombinieren es mit dem beliebten Maisauflauf „Pastel de Choclo“ aus Chile. Und so einfach geht's: Brate Hackfleisch, Zwiebeln, Knoblauch, Ingwer und Tomaten an, gib Spinat, Lorbeerblätter und Reis dazu und lass alles eine Weile köcheln. In der Zwischenzeit pürierst du Mais mit Maismehl, Milch, Butter und Basilikum und kochst die Masse ein. Jetzt nur noch die Hackfleischmischung in eine Auflaufform füllen, mit der Maisschicht bedecken, ab in den Ofen und genießen!

Step 1:

Zuallererst erhitzt du Öl in einem Topf und brätst das Hackfleisch scharf an, bis es Farbe angenommen hat. Füll das Hackfleisch danach in eine Schüssel und stell es beiseite. Die Zwiebel in kleine Stücke schneiden, den Ingwer fein reiben und beides im soeben geleerten Topf bei mittlerer Hitze anbraten. Knoblauch feinhacken und ebenfalls zum Anbraten hinzugeben. Währenddessen taust du den Spinat auf (in der Mikrowelle oder über der Heizung), schneidest die Tomaten in Würfel und wäschst den Reis. Jetzt gibst du alle Zutaten der Vary Amin'anana mit dem Wasser in den Topf, würzt mit Salz, Pfeffer und Lorbeerblättern und lässt es so lange einkochen, bis der Großteil des Wassers verdampft und der Reis gekocht ist.

Step 2:

In der Zwischenzeit lässt du den Mais abtropfen und pürierst ihn gemeinsam mit der Milch zu einer Creme. Dann gibst du das Maismehl hinzu und lässt die Creme unter ständigem Rühren bei mittlerer Hitze ca. 10-15 Minuten einkochen, bis eine streichfähige Masse entsteht. Achtung: Die Masse brennt schnell an, weshalb man gegebenenfalls etwas mehr Maismehl oder Milch hinzugeben kann. Zum Schluss die Butter und das Basilikum unterrühren und mit Salz abschmecken.

Step 3:

Nun kannst du die Lorbeerblätter entfernen, den Eintopf in eine Auflaufform geben und mit der Maismasse bestreichen. Im Ofen wird dieser bei 220 °C für 15–20 Minuten gebacken, bis die Oberfläche goldbraun ist.

Zutaten

Für den Vary Amin'anana:

100 g	Reis
50 g	Olivenöl (5 EL Olivenöl)
500 g	Rinderhack
1	Zwiebel
2 g	Ingwer
3	Knoblauchzehen
450 g	TK-Spinat (gefroren)
1	Strauchtomate
450 ml	Wasser
	Salz
	Schwarzer Pfeffer, frisch gemahlen
2	Lorbeerblätter

Für den Pastel de Choclo:

660 g	Mais
125 ml	Milch
2 EL	Maismehl
20 g	Butter
2 EL	getrocknetes Basilikum
	Salz