



AFRIKANISCHER HACK FLEISCHTOPF MIT BANANE



Zubereitungszeit

30 Minuten



Portionen

für 4 Personen

SIE BENÖTIGEN:

250 g Reis
Salz
2 Zwiebeln
1 rote Paprika
1 Chilischote
1 Knoblauchzehe
1 Kochbanane
2,5 EL Öl
400 g Rinderhack
70 g Tomatenmark
100 ml Gemüsebrühe
Pfeffer

SO GEHT'S:

Reis in ausreichend Salzwasser nach Packungsanweisung kochen und abgießen. Zwiebeln schälen und in Würfel schneiden. Paprika und Chilischote waschen, entkernen und in Würfel bzw. feine Ringe schneiden. Knoblauchzehe schälen und in feine Würfel schneiden. Banane schälen und in Scheiben schneiden.

Öl in einer Pfanne erhitzen und Zwiebeln darin anschwitzen. Hackfleisch zugeben und kurz anbraten. Knoblauch und Chili hinzugeben und kurz mit anbraten. Banane und Paprika untermischen.

Tomatenmark zufügen und mit Gemüsebrühe angießen. Ca. 5 Minuten köcheln lassen. Anschließend mit Pfeffer und Salz abschmecken. Mit Reis servieren.

Kochbananen gehören in tropischen Ländern zu den Grundnahrungsmitteln. Bekommen Sie keine Kochbanane, können sie auch eine sehr reife normale Banane verwenden.

NA, SCHON ALLE ZUTATEN BESORGT?