

Rezept

Curry-Hack-Bowl mit Möhren-Relish

Ein Rezept von Curry-Hack-Bowl mit Möhren-Relish, am 26.04.2024

Zutaten

100 g Naturreis	2 Zwiebeln
2 Knoblauchzehen	1 Stück kleines Ingwer
400 g Brokkoli (mittelgroß)	Salz
2 EL Olivenöl	200 g gemischtes Hackfleisch
1 TL gemahlener Kreuzkümmel	1 EL Currypulver
frisch gemahlener Pfeffer	200 g Möhren
5 getrocknete Datteln, entsteint	1 EL Senfsamen
1 EL Fenchelsamen	3 EL Rotweinessig
1 EL Honig	

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 705 kcal, 34 g F, 32 g EW, 68 g KH

Zubereitung

1. Den Naturreis mit der doppelten Menge Wasser in einen kleinen Topf geben, auf-kochen und in 30-35 Min. zugedeckt bei niedriger Hitze garen, anschließend zugedeckt auf der abgeschalteten Herdplatte noch in 5-10 Min. ausquellen lassen.
2. Inzwischen die weiteren Bowl-Zutaten vorbereiten: Die beiden Zwiebeln schälen und halbieren. Die eine Zwiebel in feine Würfel schneiden, die andere Zwiebel in Spalten schneiden. Den Knoblauch schälen und fein hacken. Den Ingwer schälen.
3. Den Brokkoli putzen, waschen und in Röschen teilen, den Strunk schälen und in mundgerechte Stücke teilen. Eventuell feine Blättchen hacken und beiseitelegen. Den Brokkoli in einem Topf in wenig Salzwasser in ca. 4 Min. garen.
4. 1 EL Öl in einer Pfanne erhitzen, die gehackte Zwiebel und die Hälfte des Knoblauchs darin ca. 2 Min. andünsten. Hackfleisch zugeben und bei starker Hitze scharf anbraten. Mit Kreuzkümmel, Currypulver, Salz und Pfeffer würzen. Den Ingwer durch die Knoblauchpresse drücken und die Hälfte dazugeben.
5. Möhren putzen, schälen und in kleine Stücke schneiden. Datteln fein würfeln. Das restliche Öl in einem Topf erhitzen, restliche Zwiebel und restlichen Knoblauch darin ca. 2 Min. andünsten. Möhren, Datteln, restlichen Ingwer, Senf- und Fenchelsamen zugeben, kurz mitbraten, dann Essig und Honig zugeben. Relish zugedeckt bei mittlerer Hitze ca. 5 Min. köcheln lassen, salzen und pfeffern.
6. Zum Anrichten den Reis auf zwei Schüsseln verteilen, Brokkoli, Curry-Hackfleisch und das Möhren-Dattel-Relish darauf an-richten und die Bowls nach Belieben mit den Brokkoliblättchen bestreut servieren.