

Rezept

Hackfleisch mit Erbsen

Ein Rezept von Hackfleisch mit Erbsen, am 17.06.2024

Zutaten

2 Zwiebeln	2 Knoblauchzehen
1 Stück frischer Ingwer (etwa 5 cm)	2-3 grüne Chilischoten
4 EL Erdnussöl	500 g Lamm- oder Rinderhackfleisch
1 TL gemahlener Kreuzkümmel	1 TL gemahlener Koriander
1 TL edelsüßes Paprikapulver	1/2 TL Kurkumapulver
2 EL Tomatenmark	Salz
Pfeffer aus der Mühle	3 EL Joghurt
200 g tiefgekühlte Erbsen	1 1/2 TL Garam Masala
2 EL Zitronensaft	

Rezeptinfos

Portionsgröße Zutaten für 4 Personen: | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: 60 bis 90 min | **Pro Portion** Ca. 470 kcal

Zubereitung

1. Zwiebeln, Knoblauch und den Ingwer schälen, Chilis waschen und entstielen. Alles möglichst fein hacken. Das Öl in einer großen Pfanne oder im Wok heiß werden lassen und die Mischung darin bei mittlerer Hitze andünsten, bis die Zwiebeln leicht gebräunt sind. Jetzt Hackfleisch dazugeben und etwa 5 Minuten braten. Dabei das Hack immer wieder mit der Zwiebelmasse vermengen und zerstoßen, damit es schön krümelig anbrät.
2. Kreuzkümmel, Koriander, Paprika und Kurkuma darüberstäuben und 1 Minute mitbraten. Das Tomatenmark unterrühren, salzen und pfeffern und 1 Minute weiterbraten. Dann Joghurt mit wenig Wasser untermischen, den Deckel drauf und bei kleiner Hitze etwa 15 Minuten schmoren. Dabei immer mal wieder etwas Wasser angießen (insgesamt etwa 200-250 ml).
3. Die leicht angetauten oder noch gefrorenen Erbsen unterrühren und alles weitere 15-25 Minuten schmoren. Gegen Garzeitende mit Garam Masala, Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken und 5 Minuten ziehen lassen. Mit Reis oder Brot servieren.