

Rezept

# Pilaf mit Lammhack und Datteln

Ein Rezept von Pilaf mit Lammhack und Datteln, am 24.02.2024

## Zutaten

<b>150 g</b> Zwiebeln	<b>100 g</b> getrocknete Datteln (ersatzweise Rosinen)
<b>30 g</b> gesalzene Pistazienkerne (ersatzweise geröstete Mandelstifte)	<b>1 Bund</b> glatte Petersilie
<b>600 ml</b> Hühnerbrühe	<b>200 g</b> Basmatireis
<b>2 TL</b> Baharat	<b>3 EL</b> Olivenöl
Salz	<b>400 g</b> Lammhack (oder Rinderhackfleisch)
Cayennepfeffer	schwarzer Pfeffer, frisch gemahlen

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 510 kcal

## Zubereitung

1. Die Zwiebeln schälen und würfeln. Die Datteln entkernen und klein hacken. Die Pistazienkerne grob hacken. Die Petersilie abbrausen, trockenschütteln, die Blättchen hacken.
2. Den Reis auf ein Sieb geben und kalt abspülen. Die Brühe zum Kochen bringen. 1 EL Olivenöl erhitzen, den Reis darin unter Rühren glasig dünsten. 1 TL Baharat unterrühren. Mit ½ l heißer Brühe ablöschen. Den Reis aufkochen lassen und zugedeckt bei mittlerer Hitze in 13-15 Min. garen.
3. Inzwischen in einer Pfanne das restliche Öl erhitzen, die Zwiebeln in 5-6 Min. glasig dünsten. Zwiebeln an den Pfannenrand schieben. Das Hackfleisch in der Pfanne bei stärkerer Hitze unter Rühren scharf anbraten, bis es krümelig und braun ist. Datteln und restliche Brühe dazugeben. Alles mit Salz, Pfeffer, Baharat und Cayenne abschmecken.
4. Reis und Fleisch mischen. Die Hälfte der Petersilie und der Pistazien untermischen, den Rest darüber streuen.