Rezept

Pilaw mit Hackfleisch und Gemüse

Ein Rezept von Pilaw mit Hackfleisch und Gemüse, am 21.05.2025

Zutaten

- **150 g** Langkornreis
- **1** kleine Möhre
- **2 EL** Butter
- **1 Prise** Zimtpulver
- **200 g** Rinderhackfleisch
- **2** Tomaten
- **1** kleine Zwiebel
- 1/2 Aubergine
- 1/4 TL gemahlener Piment
- 1/2 l Hühnerbrühe
- Salz, schwarzer Pfeffer
- 3-4 Stängel Petersilie

Rezeptinfos

Portionsgröße FÜR 2 PERSONEN | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 640 kcal

Zubereitung

1. Den Reis in einem Sieb kalt waschen und abtropfen lassen. Zwiebel und Möhre schälen, beides klein würfeln. Aubergine waschen, putzen und in größere Würfel schneiden.

2. In einem Topf 1 EL Butter zerlassen, Zwiebel, Möhre und Aubergine darin 3 Min. unter Rühren anbraten. Reis dazugeben, mit Piment und Zimt würzen. Brühe dazugießen und den Deckel auflegen. Reis bei geringer Hitze 10 Min. quellen lassen.

3. Inzwischen die übrige Butter in einer Pfanne erhitzen. Hackfleisch hinzufügen und bei mittlerer Hitze in 5-8 Min. gut anbraten, bis es braun und krümelig ist. Salzen und pfeffern.

4. Inzwischen die Tomaten waschen, vierteln, entkernen und klein würfeln, mit dem Hackfleisch zum Reis geben, alles noch 10 Min. garen. Die Petersilie abbrausen, Blätter abzupfen und schneiden. Zum Schluss auf den Pilaw streuen.