



T-EV-A Kochabend am 15.04.2015

Zutaten für 20 Portion:

5 Stk.	Zwiebel
5 Stk.	Knoblauchzehe
	grüne Chilischote; alternativ etwas
5 Stk.	Cayennepfeffer und Chiliflocken
10 Stk.	rote Paprikaschoten
10 EL	Kokosöl; alternativ Olivenöl
3000 g	Hackfleisch
10 EL	Tomatenmark
1250 ml	Gemüsebrühe
10 Handvoll	Rosinen
5 Dose	Kichererbsen, 425 ml
10 EL (gestrichen)	Currypulver
10 TL (gestrichen)	gemahlener Kreuzkümmel
	Salz, Pfeffer
2 ½ Bund	Petersilie
Außerdem wahlweise ergänzend:	
1250 g	Naturjoghurt oder griechischer Joghurt
1000 g	Basmati-Reis
1000 g	Feta
	Pitabrot

Orientalische Hackfleisch-Kichererbsen-Pfanne mit Rosinen

lässt sich gut vorbereiten, als Hauptgericht im Rahmen eines Menüs für Gäste; mit Rosinen und exotischen Gewürzen

Zwiebel und Knoblauch schälen und jeweils fein würfeln. Chilischote der Länge nach aufschlitzen und von den Samen befreien. Dann ebenfalls fein hacken. Paprika waschen und in dünne Streifen oder kleine Würfel schneiden.

Öl in einer großen Pfanne erhitzen und das Hackfleisch darin krümelig anbraten. Zwiebel, Knoblauch, Chili und Paprika dazugeben und mitbraten. Tomatenmark unterrühren und kurz anrösten. Mit Gemüsebrühe ablöschen, kurz aufkochen lassen und dann bei mittlerer Hitze etwas köcheln lassen (ca. 5 Minuten). Rosinen und abgetropfte Kichererbsen dazugeben.

Mit Currypulver, Kreuzkümmel, Salz und Pfeffer abschmecken. Gehackte Petersilie über das fertige Gericht streuen.

Zum Servieren kann man z. B. für eine Variante den Reis gar kochen und unter die fertige Pfanne rühren. Jeweils mit einem großen Klecks Naturjoghurt servieren. Wenn es eher in die mediterrane Richtung gehen soll, kann man über das fertige Gericht Fetakäse zerbröckeln und das Gericht mit Pita-Brotten und griechischem Joghurt servieren.

Zubereitungszeit: ca. 40 Minuten

