

Fruchtige Hack-Reis-Pfanne

Zutaten

200 gr. Langkornreis

Salz

2 mittelgroße Zwiebeln

2 EL Öl

500 gr. Hackfleisch

Cayennepfeffer

1 Bund Lauchzwiebeln oder 1 kleine Porreestange

1 Dose (425 ml) Aprikosenhälften

1/8 l klare Instantbrühe

1 Becher (125 gr.) Pfeffer-Creme-fraiche

1 Tl eingelegter grüner Pfeffer

Petersilie zum Garnieren

Zubereitung

Reis in kochendem Salzwasser ca. 20 min. garen. Zwiebeln schälen und in Würfel schneiden. Öl in einer Pfanne erhitzen. Hackfleisch bei starker Hitze krümelig anbraten. Zwiebelwürfel mit andünsten. Mit Salz und Cayennepfeffer pikant abschmecken.

Lauchzwiebeln oder Porree putzen, waschen und in Ringe schneiden. Aprikosen auf einem Sieb abtropfen lassen, Saft dabei auffangen. Früchte in Spalten schneiden. Lauchzwiebeln oder Porree zum Hackfleisch geben. Weitere 5 min. bei mittlere Hitze braten. Brühe zugießen, Aprikosenspalten untermischen und alles bei schwacher Hitze etwas ziehen lassen.

Pfeffer-Creme-fraiche und 2-3 EL Aprikosensaft glatt rühren, mit Salz würzen. Reis auf einem Sieb abtropfen lassen und unter das Hackfleisch rühren. Nochmals abschmecken.

Hackpfanne anrichten. Pfeffer-Creme-fraiche darüberstreuen. Mit Petersilie garnieren.

Dazu schmeckt ein grüner Blattsalat.

Ein schnelles Rezept!