

ZUCCHINI-HACKFLEISCH PFANNE MIT REIS

ZUCCHINI-HACKFLEISCH PFANNE MIT REIS

Die Zucchini Ernte ist in vollem Gange - grüne, gelbe, runde, normale Zucchini. Es gibt Zucchini ohne Ende! Einen Teil nehme ich für die Breichen vom kleinen Mann, aber es bleibt immer noch genug für uns zum kochen übrig. Ein ganz flottes Feierabendgericht ist diese Zucchini-Hackfleisch Pfanne mit Reis. Eine Prise Chilipulver sorgt für die Schärfe, etwas Joghurt mildert das Ganze wieder ab und eine orientalische Gewürzmischung bringt ganz unkompliziert tolle Aromen ins Spiel!



ZUTATEN FÜR 2 PERSONEN:

250g Rinderhackfleisch

1/2 Zucchini, ca. 200g

1/2 Zwiebel

etwas Olivenöl

Salz

2 TL Ras el hanout

1 Prise Chilipulver

100g griechischer Joghurt

120g Reis

ZUBEREITUNG:

Für den Reis einen Topf Salzwasser zum kochen bringen. Den Reis nach Packungsanleitung zubereiten. In dieser Zeit das Olivenöl in einer ausreichend großen Pfanne erhitzen und die Zwiebel klein würfeln. Die Zwiebel im Öl anschwitzen und das Hackfleisch dazu geben. Das Fleisch mit Salz, Chilipulver und Ras el hanout würzen.

Die Zucchini in Würfel schneiden und dazu geben. Alles einige Minuten anschwitzen.



Den Joghurt mit dem Hackfleisch vermengen...



... und den Reis unterheben.



Die Zucchini-Hackfleisch Pfanne mit Reis auf zwei Teller verteilen.



Essen ist fertig!

