


Kochen

Safranreis mit Hackfleisch



ZUTATEN

 Ergibt 6 Portionen

100 g Mandelkerne **geschält**

1 Zwiebel **mittel**

5 dl Bouillon (1)

1 Teelöffel Zucker

2 Briefchen Safran

2 Esslöffel Rosenwasser

300 g Langkornreis

2 Esslöffel Butter

400 g Lammfleisch und Rindfleisch, gehackt

4 Esslöffel Rosinen

1 Esslöffel Baharat **gehäuft**

1 dl Bouillon (2)

Salz



TIPP

Die Gewürzmischung Baharat kann durch je 1.2 Esslöffel Paprika- und Korianderpulver sowie je 2-3 sehr grosszügige Messerspitzen Zimt, Nelkenpulver, Kardamom, Piment und schwarzen Pfeffer ersetzt werden.

NÄHRWERT

Pro Portion

69 g Kohlenhydrate

31 g Eiweiss

28 g Fett

671 g kKalorien

ZUBEREITUNG

- 1 Die Mandelkerne der Länge nach halbieren. In einer trockenen Pfanne ohne Fettzugabe rösten.
- 2 Die Zwiebel schälen und fein hacken.
- 3 In einer mittleren Pfanne Bouillon (1), Zucker, Safran und Rosenwasser aufkochen. Den Reis in ein Sieb geben und so lange spülen, bis das Wasser klar herausläuft. In den kochenden Safransud geben und zugedeckt auf kleinstem Feuer ausquellen lassen; der Reis soll noch gut körnig sein.
- 4 Inzwischen die Butter erhitzen. Die Zwiebeln darin andünsten. Hackfleisch und Rosinen beifügen, mit Baharat würzen und unter häufigem Wenden 3-4 Minuten mitrösten. Die Bouillon (2) dazugiessen und alles zugedeckt noch etwa 15 Minuten garen. Am Schluss der Kochzeit wenn nötig salzen.
- 5 Den Reis auf einer vorgewärmten Platte anrichten und in der Mitte eine grosse Mulde eindrücken. Die Hackfleischsauce hineingeben und alles mit den Mandeln bestreuen.