

Paprika-Reistopf



Einkaufsliste:

4-6 Personen

- 400g mageres Rinderhack
- 400ml Gemüsebrühe
- 400g gehackte Tomaten
- 2-3 EL Tomatenmark
- 250g Reis
- 2-3 Paprika
- 2-3 Zwiebeln
- 50ml Olivenöl
- 2-3 EL Paprikapulver
- Etwas Chili (nach Belieben)
- Etwas Cayennepfeffer (Nach Belieben)
- Salz & schwarzen Pfeffer
- 2-3 Lorbeerblätter
- 3TL Knoblauchpulver
- 1-2TL Currypulver
- Prise Kreuzkümmel
- 1TL Zucker
- 1 Bund Petersilie
- 1EL Majoran
- 1TL Oregano
- Etwas gehackten Rosmarin
- Etwas Thymian

So wird's gemacht

Gemüse in Würfel schneiden, Zwiebeln fein hacken. Rinderhack in dem Olivenöl von allen Seiten anbraten. Nach etwa 5 Minuten die Zwiebeln und die Gewürze hinzugeben, weiter anbraten, Gemüse und Reis hinzugeben und kurz mitbraten. Mit der Brühe ablöschen, Tomaten und Tomatenmark hinzugeben und bei mittlerer Hitze etwa 30-45 Minuten köcheln lassen bis der Reis bissfest ist und der Topf die gewünschte Konsistenz hat. Nun salzen und pfeffern und noch einmal mit Gewürzen abschmecken. Lorbeerblätter entfernen. Mit Petersilie bestreut servieren.

Paprika, Curry, Knoblauchpulver, etwas Salz, Majoran und Oregano sowie Pfeffer in größeren Mengen (aber mit dem angegebenen Verhältnis) mischen und auf Vorrat im Schrank lagern, kann auch für andere Gerichte oder Ofenkartoffeln verwendet werden.