

Hackfleisch - Pilaw

- **Küche:** Orientalisch
- **Schwierigkeitsgrad:** Leicht
- **Portionen:** 4
- **Vorbereitungszeit:** 15m
- **Zubereitungszeit:** 20m
- **Fertig in** 35m

```
window.dataLayer = window.dataLayer || []; window.dataLayer.push({ 'event' : 'someVal', 'ready_in' : '35', 'cook_time' : '20m', 'prep_time' : '15m', 'servings' : '4', 'yield' : '' });
```

Für jeden Tag, abwechslungsreiche Alltagsküche mit orientalischer Note

Zutaten

- 400 g Rindgehacktes, zerbröselt
- 200 g Rundkornreis
- 400 ml Gemüsebrühe
- 2 mittelgroße Zwiebeln, gewürfelt
- 2 Knoblauchzehen, fein gewürfelt
- 2 EL Olivenöl
- 1 EL Rosenpaprika
- 1 TL Kreuzkümmel
- 1 TL Koriander
- 1/2 Tl Kardamom
- 1/2 Tl gemahlener Chili
- 1 Tütchen Safran in Fäden
- 1 Esslöffel Butter
- Salz, Pfeffer, aus der Mühle
- 20 g geröstete Pinienkerne, 20 geröstete Pistazienkerne und
- 1 kleines Bund gehackte Petersilie, gemischt

Zubereitungsart

Schritt1

Der Ansatz:

Schritt2

In einem ausreichend großen Bratentopf die Zwiebeln mit den Knoblauch in Olivenöl glasig anschwitzen.

Schritt3

Die Herdplatte auf höchste Stufe hoch schalten, nach und nach das gekrümelte Hackfleisch dazu geben, anbraten.

Schritt4

Mit dem Rosenpaprika etwas Farbe nehmen lassen, salzen, pfeffern.

Schritt5

Die Gemüsebrühe aufgießen und den Reis dazu geben, ebenfalls die Gewürze, Safran, Kreuzkümmel, Koriander, Kardamom, und Chili. Bei 180 ° C für ca. 20 min. in den Backofen schieben, oder eben leise auf dem Herd garen.

Schritt6

In der Zwischenzeit die Pinien - und Pistazienkerne ohne Fett goldgelb anrösten und mit der gehackten Petersilie mischen.

Schritt7

Anrichtevorschlag:

Schritt8

Die Nüsse mit der Petersilie unter den gegarten Pilaw mischen und sofort zu Tisch geben.

Rezeptart: Hackfleischgerichte **Tags:** abwechslungsreiche alltagsküche

<https://www.gekonntgekocht.de/rezept/hackfleisch-pilaw/>