Artikel vom 30.04.2025 · Ausgedruckt am 12.11.2026, 21:52 Uhr

Online: https://lz-rheinland-staging.p-k3txh2.project.space/nachricht/hack-reis-pfanne-mit-datteln

Hack-Reis-Pfanne mit Datteln



Foto: Leonie Jaxy

Zutaten (für 6 Personen):

500 g Hackfleisch

1 Tasse Basmatireis

2 mittelgroße rote Zwiebeln

2 rote Paprika

1 bis 2 EL Currypulver

Salz

Pfeffer

½ Bund Petersilie

1 Handvoll Datteln

neutrales Öl zum Anbraten

Zubereitung:

Den Reis gut waschen und in einem Topf zusammen mit einer Prise Salz und der doppelten Menge Wasser kochen. Die Zwiebeln häuten, schälen und in Würfel schneiden. Die Paprika gut waschen, aufschneiden, die Kerne, die weißen Innenwände und den Strunk entfernen und die Paprika ebenfalls in Stücke schneiden. Die Zwiebeln in einer tiefen Pfanne in etwas Öl anbraten. Sind diese glasig, kann das Hackfleisch dazu gegeben werden. Dieses braten, bis es durch ist. Im Anschluss die Paprikastücke in die Pfanne geben und ebenfalls kurz mit anbraten. Nun die Gewürze in die Pfanne geben und alles gut umrühren. Sobald der Reis gar ist, diesen in die Pfanne geben und alles gut durchmischen. Die Datteln erst halbieren und dann in kleine Stücke schneiden. Die Petersilie abwaschen und klein schneiden. Ist keine frische Petersilie zur Hand, geht auch welche aus dem Tiefkühlregal. Zum Abrunden des Gerichtes die Dattelstücke und die gehackte Petersilie in die Pfanne geben, erneut alles durchmengen, abschmecken und servieren.

Tipp:

Wer mag, kann optional 1 bis 2 Löffel Joghurt zum Gericht dazugeben. Dieser lässt sich mit Salz, Pfeffer und Knoblauch geschmacklich erweitern.

Leonie Jaxy