

Hackfleisch - Currypfanne

Dieses Rezept Hackfleisch – Currypfanne ist ein Vorschlag für eine schnelle Hackfleischgemüsepfanne, zu welcher man als Beilage sowohl Reis als auch asiatische Eiernudeln, auch unter dem Namen Mie –Nudeln bekannt, servieren kann. Bei diesem Gericht kann man aber auch übrig gebliebenen Reis vom Vortag zuletzt in die Pfanne geben, untermischen und vorsichtig miterwärmen.

Zutaten: für 2 Personen

200 g Hackfleisch vom Rind
2 EL Öl zum Braten
4 junge Lauchzwiebeln
2 - 3 Stängel Staudensellerie
2 süß/säuerliche Äpfel
2 Knoblauchzehen
1 Stück frischen Ingwer
2 TL Curry
1 Messerspitze Chilipulver
1 EL helle Sojasoße
1/8 Liter Hühnerbrühe
Salz
Pfeffer nach Geschmack



Zubereitung:

Zuerst die Gemüseeinlage vorbereiten.

Lauchzwiebeln putzen, samt dem Grün in Ringe schneiden.

Staudensellerie, falls notwendig schälen, ebenfalls in Ringe schneiden.

Die Äpfel schälen, in Würfel schneiden.

Etwa ein daumengroßes Stück **Ingwer** schälen, in sehr kleine Würfel schneiden.

Zunächst 1 EL Öl in einer Pfanne oder der Wokpfanne verteilen, auch die Ränder der Pfanne mit dem Öl benetzen. Die Pfanne erhitzen.

Den zweiten EL Öl, zusammen mit dem Rinderhackfleisch in die Pfanne geben und das Hackfleisch, unter ständigem Wenden, schön krümelig anbraten.

Den Ingwer, die Frühlingszwiebeln und den zerquetschten Knoblauch zum Hackfleisch in die Pfanne geben, etwa 1 Minute mit garen lassen.

Die Pfanne zur Seite ziehen, das Currypulver, Chili und die Apfelwürfel hinzu geben und mit einem Rührlöffel unterrühren.

Mit Hühnerbrühe (Fertigprodukt) und heller Sojasoße ablöschen, die Hackfleischpfanne wieder auf die Kochplatte zurück stellen und etwa 2 - 3 Minuten kochen lassen, bis die Äpfel etwas weich geworden sind und die Flüssigkeit fast ganz eingekocht ist.

Zuletzt nach eigenem Geschmack mit Salz, Chili, Scharfer Currypaste oder schwarzen Pfeffer kräftig nachwürzen

Kalorienangaben

Eine Portion Hackfleisch – Currypfanne hat, ohne Beilage, ca. 270 kcal und ca. 11 g Fett

