
Typ: Fleisch

Quelle: Brigitte

Bemerkungen: Aug 2012: Statt Blaubeeren Rosinen genommen (vorher eingeweicht). Gewürzmischung nach Gefühl (Kreuzkümmel, Koriander, Senfkörner, Fenugrek, Kurkuma, Zimt).

Auflauf schmeckt sehr gut, aber zu süß. Aprikosenkonfitüre weglassen. Weniger Mango-Chutney oder weniger Rosinen. Ginge auch mit getrockneten Aprikosen.

Zutaten: 4 Portionen

1/2 Brötchen (vom Vortag)
150 mL Milch
1 Zwiebel
1 Knoblauchzehe
40 g frischer Ingwer
500 g gemischtes Hackfleisch (Bio)
1-2 EL Currypulver
1 gestrichener TL gemahlener Zimt
2 EL Öl
1-2 EL Tomatenmark
1 Dose gehackte Tomaten (400 g)
2 EL Aprikosenkonfitüre
2 EL Mango-Chutney
Salz, frisch gemahlener Pfeffer
150 g Blaubeeren

2 Eier
100 ml Milch
einige Lorbeerblätter
200 g Basmati-Reis
2 EL Mandelblättchen
1-2 Stängel glatte Petersilie

Rezept:

1. Das Brötchen in Milch gut einweichen. Inzwischen Zwiebel, Knoblauch und Ingwer schälen und fein würfeln. Das Brötchen ausdrücken und mit den Händen fein zerpfücken. Brötchen, Hack, Zwiebel, Knoblauch, Ingwer, Curry und Zimt verkneten.
2. Den Backofen auf 180 Grad, Umluft 160 Grad, Gas Stufe 3 vorheizen.
3. Öl in einer großen Pfanne erhitzen. Das Hackfleisch grobkrümelig unter Rühren scharf anbraten. Dabei das Tomatenmark zufügen und mitbraten. Gehackte Tomaten, Konfitüre und Chutney unterrühren und so lange kochen, bis eine dickflüssige Hacksoße entstanden ist. Mit Salz und Pfeffer würzig abschmecken.
4. Blaubeeren verlesen, abspülen und gut trocken tupfen. 125 g davon vorsichtig unter die Hacksoße heben, in eine flache ofenfeste Form geben und glatt

streichen.

5. Eier und Milch verquirlen und über das Hackfleisch gießen. Lorbeerblätter und restliche Blaubeeren in die Eiermilch legen. Im vorgeheizten Ofen auf der mittleren Schiene etwa 25 Minuten goldbraun backen.

6. Reis nach Packungsanweisung zubereiten. Mandeln in einer Pfanne ohne Fett anrösten. Petersilie abspülen und in feine Streifen schneiden. Mandeln und Petersilie über den Reis streuen. Zusammen servieren