

Gurme Gima - Afghanische Hackfleischsauce

Zutaten für: 1 Rezept

2		Zwiebeln
3		Knoblauchzehen
60	ml	Öl
500	Gramm	Rinderhackfleisch
3		Essl. Tomatenmark
1/2		Teel. Cayennepfeffer
1/2		Teel. Currypulver, scharfes
1		Teel. Korianderkörner, gemahlene

Anleitung:

Zwiebeln pellen und fein würfeln, Knoblauch durchpressen. Öl in einer grossen Pfanne erhitzen, Zwiebeln und Knoblauch darin glasig dünsten. Hackfleisch hinzufügen und unter Wenden braun anbraten. Tomatenmark mit 100 ml Wasser und den Gewürzen verrühren und zum Fleisch geben. 5 Minuten kochen lassen, dann 250 ml Wasser dazugeben und weitere 40 Minuten bei mittlerer Hitze zugedeckt kochen lassen.

Zubereitungszeit: 1 Stunde

Pro Portion 279 kcal / 1165 kJ 15 g Eiweiss 24 g Fett 2 g Kohlenhydrate