

Türkischer Spinat-Hackfleisch-Reis (Kiymali ispanak)

Dieses türkische Eintopfgericht bekommt seine besondere Note durch den Joghurt, mit dem es serviert wird. Es ist ziemlich einfach und schnell zuzubereiten und besonders für heiße Sommertage geeignet.



Zutaten (für 4 Personen)

3 Pakete Tiefkühlspinat (aber bloß keinen Rahmspinat mit Blupp!)
3 mittelgroße Zwiebeln
4-6 Knoblauchzehen
500 g Rinderhackfleisch
Olivenöl
1 Kochbeutel Reis (oder 125 g Reis ohne Beutel)
Salz oder - besser - Gemüsebrühe-Pulver
frisch gemahlener Pfeffer
1 TL Paprikapulver edelsüß
500 g türkischer Naturjoghurt

Zubereitung

Den Reis gemäß Packungsangabe zubereiten. Währenddessen die Zwiebeln würfeln, den Knoblauch mit der Presse zerdrücken und in einem großen Topf Öl erhitzen. Zwiebeln und Knoblauch darin kurz anbraten, das Hackfleisch hinzugeben und solange rühren, bis das Hackfleisch krümelig und braun ist. Den aufgetauten Spinat hinzugeben, dann den Reis und alles zusammen heiß werden lassen.

Mit Salz/Brühepulver, Pfeffer und Paprikapulver abschmecken und noch ca. 10 Minuten vor sich hingaren lassen.

Den Joghurt gut umrühren und in eine Schüssel geben. Über das fertige Gericht kann sich dann jeder eine gute Portion Joghurt löffeln.

Tipp:

Türkischen Joghurt gibt es mittlerweile nicht nur in türkischen Lebensmittelläden sondern durchaus auch in gut sortierten Supermärkten zu kaufen. Im Gegensatz zu "deutschem" Joghurt ist er säuerlicher. Wenn man mal keinen türkischen Joghurt bekommt, kann man auch normalen Naturjoghurt (3,5 % Fett) kaufen und diesem einen Schuss Essigessenz hinzufügen. Die säuerliche Note des Joghurts bei diesem Gericht ist wichtig, da ein milder Joghurt dem Ganzen nicht genügend Pepp verleihen würde.