

...die Kochsendung im OK Weinstraße

Rezept zu Sendung #07

mit Jule Lumma und Oliver Pfundheller („Speedo“)

Bundesvorsitzende Verband Christlicher Pfadfinderinnen und Pfadfinder (VCP) – www.vcp.de

Hackfleischeintopf

Rezept: für 6 Pers.

Zutaten:

1 kg Hackfleisch
1,5 kg Kartoffeln
2-3 große Zwiebeln
2 Stangen Lauch
2 Zehen Knoblauch
1 kg Tomaten
250 ml Schmand
Speiseöl, Gemüsebrühe, Senf
Paprikapulver, Salz, Pfeffer

Die Kartoffeln waschen, schälen, in kleine Würfel schneiden und, mit kaltem Wasser bedeckt, an die Seite stellen.

Zwiebel schälen und in kleine Würfel schneiden, Knoblauch schälen und durchpressen. In einen Topf Öl geben (der Boden sollte bedeckt sein), darin Zwiebeln und Knoblauch andünsten. Das Hackfleisch dazu geben und gut umrühren.

Den Lauch waschen, klein schneiden und zu dem Hackfleisch geben; Kartoffeln abgießen und ebenfalls in den Topf.

Alles 5 Minuten dünsten lassen.

Währenddessen in einem kleinen Topf Wasser zum Kochen bringen und die Gemüsebrühe zugeben (1 gehäufte Esslöffel = 20g auf 1l Wasser).

Die Brühe zusammen mit den gewaschenen und klein geschnittenen Tomaten zum Hackfleisch geben. Mit Senf, Salz, Pfeffer und Paprikapulver würzen.

Nochmal 15 Minuten kochen lassen und gut umrühren.

Kurz vor dem Servieren den Schmand unterrühren (oder extra dazu stellen).

Viel Spaß beim nachkochen!

Eure

Jule & Speedo