

Kochen mit Klaus

Hackfleischtopf mit Sommergemüse

Zutaten: (Für 5-6 Personen)

- 800 g Kartoffeln, 500 g Zucchini, 500 g Paprika-Mix, 5 Knobizehen,
- 3 Zwiebeln, ½ Blumenkohl, 500 g Rinderhack, 1 rote Chili, Olivenöl,
- 100 ml Tomatenmark, 800 ml Rinderbrühe, 1 Dose gehackte Tomaten
- Salz, Pfeffer, Zucker, getrockn. Rosmarin & Thymian, TK-Petersilie,
- 2 EL Bratensaft, 3 EL Balsamico-Essig, Basilikum

Zubereitung:

1. 1 Zwiebel u. Knobi fein würfeln, restl. Zwiebeln achteln. Paprika putzen, Kartoffeln schälen, Zucchini putzen, beides grob würfeln. Blumenkohl in Röschen teilen. Chili fein hacken. Kartoffeln in Salzwasser 20 Min. kochen. 5 Min. vor Garende Blumenkohl mitgaren.



2. Hack in Olivenöl krümelig braten. Zwiebeln, Knobi u. Chili zugeben, glasig dünsten. Salzen u. pfeffern. Möhren, Zucchini u. Paprika mitbraten. Tomatenmark mitbraten, mit Brühe u. Tomaten ablöschen, 15 Min. kochen. Kartoffeln mit Blumenkohl unterheben u. erwärmen.



3. Hackfleischtopf mit Bratensaft, Salz, Pfeffer, Zucker u. Balsamico würzen, Kräuter unterheben u. mit Basilikum garniert servieren.



Tipp des Chaoten: Dazu schmeckt ein kräftiger Rotwein.



Erstellt von Klaus am 01.08.2012