

Hackfleisch-Lauch-Topf

Ein einfaches, unkompliziertes Gericht, das komplett nur in einem Topf zubereitet wird.



Dieser Eintopf lässt sich sehr gut auch in größeren Mengen vorbereiten und schmeckt aufgewärmt am nächsten Tag noch besser.

Für 5 Portionen :

1 KG Rindergehacktes

2 große Zwiebeln, in kleine Würfel geschnitten

200 gr Tomatenmark, 3-fach konzentriert

4 – 5 Kartoffeln, geschält, in ca. 1 cm große Würfel geschnitten

1 Stange Porree, nur den weißen Teil, in ca. 0,5 cm Große Ringe geschnitten

0,75 l Brühe (z.B. Wasser mit 3 geh. TL gekörnte Brühe aufkochen)

1 EL Sambal Oelek

2 EL Creme fraiche

2 Lorbeerblätter, einmal einreißen

2 Zehen Knoblauch, gepresst

Salz, Pfeffer, Olivenöl

Zwiebeln in Olivenöl andünsten. Rindergehacktes krümmelig braten, salzen, pfeffern.

Alles etwas zur Seite schieben und das Tomatenmark auf der freien Fläche anrösten.

Kartoffeln und Lauch zufügen. Alles gut miteinander vermengen. Lorbeerblätter dazugeben.

Mit der Brühe ablöschen und köcheln lassen, bis die Kartoffeln gar sind.

Sambal Oelek und Creme fraiche einrühren.

Mit Knoblauch, Salz und Pfeffer abschmecken.



t Brot servieren.

Quelle : chefkoch

asiatische Gemüse- und Fleischpfanne mit Teriyakisauce

Wenn es mal ganz schnell gehen muß, ist dieses Gericht ideal.



für 2 – 3 Portionen:

alles was der Kühlschrank so hergibt, z.B.

200 gr Rinderhüfte, in schmale Streifen geschnitten

1 Stange Porree, nur den weißen Teil, in Ringe geschnitten

www.kochen-basteln.de 1 große Möhre, in Scheiben geschnitten

1 Brokkoli, nur die einzelnen Röschen

1 Zwiebel, in Streifen geschnitten

ca. 1/3 Flasche Teriyakisaucе von Kikkoman mit geröstetem Knoblauch (250ml)

Salz, Pfeffer, Chiliflocken

etwas Butterschmalz

ein Wok oder eine Pfanne mit hohem Rand

Das Fleisch im heißen Butterschmalz scharf anbraten, zuerst Möhren dann den Porree dazugeben. Erst zum Schluß den Brokkoli. Alles gut vermischen und ständig rühren.

Mit Teriyakisaucе ablöschen und mit den Gewürzen abschmecken.

Das Gemüse sollte noch knackig sein.

Dazu passt Reis sehr gut.



IDEAL FÜR FLEISCH • GEFLÜGEL • FISCH • GEMÜSE



KIKKOMAN

Teriyaki
marinade & sauce

MIT GERÖSTETEM
KNOBLAUCH



Serviervorschau