

Björn Freitag: Mediterraner Kartoffel-Hackfleisch-Topf

 happy-mahlzeit.com/2021/06/08/björn-freitag-mediterraner-kartoffel-hackfleisch-topf

Zutaten für 4 – 6 Personen:

- 700 g festkochende Kartoffeln
- 700 g Hackfleisch halb und halb
- 1 große Gemüsezwiebel
- 1 Liter Gemüsefond
- 300 ml Rotwein, halbtrocken
- 800 g gehackte Tomaten aus der Dose
- 200 g frische Tomaten
- ½ Knolle Sellerie
- 1 Stange Lauch
- 2 Paprika, bunt
- ½ Peperoni, rot
- ½ Knoblauchknolle
- 1 Lorbeerblatt

Zubereitung:

Die Kartoffeln schälen und in mundgerechte Stücke schneiden. Die Zwiebel in Ringe schneiden und beides mit etwas Öl in einem Bräter anschwitzen. Mit Fond und Rotwein ablöschen. Dosentomaten und Lorbeerblatt hinzugeben und köcheln

lassen. Peperoni fein schneiden und mit der halben Knoblauchknolle hinzufügen.

In einer separaten Pfanne das Hackfleisch anbraten und zu groben Stücken teilen. Zur Seite stellen.

Das Gemüse (Sellerie, Tomaten, Paprika, Lauch) schneiden und erst kurz vor dem Garpunkt der Kartoffeln hinzugeben, damit die meisten Vitamine erhalten bleiben. Wenn alles gar ist, den Knoblauch herausnehmen und mit Salz und Pfeffer würzen.

Rezept: Björn Freitag

Quelle: Der Vorkoster vom 3.11.2017

Episode: Superfood Kartoffel – wie vielfältig ist die tolle Knolle?