



Hackfleischtopf mit Gemüse



Zutaten

Menge

1	Knoblauchzehe
1 Stange	Lauch
400 g	Rinderhackfleisch
2 EL	Oliveöl
	Salz
	schwarzer Pfeffer, frisch gemahlen
1 Dose	Kichererbsen
1 Dose	stückige Tomaten
400 ml	Gemüsebrühe
1 Prise	Chilipulver
1/2 TL	Currypulver
1/2 TL	Zucker
100 g	Blattspinat
1 Bund	glatte Petersilie

Rezeptinfo

Zutaten für 4 Portionen

Zubereitungszeit: 30 Min., inkl. Kochzeit

pro Portion: 1872 kJ, 447 kcal, 23,8 g Kohlenhydrate, 31,2 g Eiweiß, 25,0 g Fett, 60,1 mg Cholesterin, 7,98 g Ballaststoffe

Schwierigkeitsgrad: Kosten: € €



Zubereitung

Hast du dich auch schon mal gefragt wie der Topf Surprise aus dem Computerspiel "Sims" im Reallife schmecken könnte? Mit diesem Rezept zeigen wir dir eine mögliche Variante des Gerichts. Neben Hackfleisch kommen viel Gemüse, Kräuter und Gewürze in unseren Topf Surprise. Das Ergebnis ist ein total leckerer Hackfleischtopf, der nicht nur Sims glücklich macht. Und so einfach geht's:

Step 1:

Zuerst musst du den Knoblauch fein würfeln, den Lauch putzen und in Ringe schneiden.

Step 2:

Das Hackfleisch mit dem Oliveöl in einen großen Topf geben und krümelig braten. Dann salzen und pfeffern und den Knoblauch sowie den Lauch dazu geben. Zwei Minuten andünsten, dann salzen und pfeffern.

Step 3:

Nun kannst du die Kichererbsen abgießen und zusammen mit den Tomaten und der Gemüsebrühe ebenfalls in den Topf geben.

Step 4:

Alles mit Salz, Pfeffer, Chili, Curry und etwas Zucker würzen und 20 Minuten lang köcheln lassen, zwischendurch umrühren. Zum Schluss gibst du den Spinat dazu und schmeckst den Hackfleischtopf noch mal ab.

Step 5:

Alles noch einmal aufkochen lassen. Währenddessen die Petersilie hacken und den Hackfleischtopf mit Petersilie bestreut servieren.