

Hackfleisch-Gemüse-Pfanne

mit *Schmand und Parmesan*

für 4 Personen

Zutaten:

600g **Rinderhackfleisch**

1 Bund Frühlingszwiebeln

1 Knoblauchzehe

3 Karotten

2 Zucchini

5 Tomaten

2 rote Paprika

2 gelbe Paprika

3EL Tomatenmark

100ml Rotwein

200ml Fleischbrühe

4EL Rapsöl

100g Parmesan

1 Becker Schmand

Gewürze

Zubereitung:

Zu Beginn das Gemüse klein schneiden. Dabei die Karotten klein würfeln (1cm) sowie die Paprika und die Tomaten in etwas größere Stückchen. Die Zucchini längs halbieren und in Scheiben (2-3cm) schneiden. Die Frühlingszwiebel, das Weiße und den Knoblauch fein würfeln, das Grün in Ringe schneiden und zum restlichen Gemüse stellen.

Anschließend das Weiße der Frühlingszwiebel und den Knobi in Rapsöl glasig braten und das Hackfleisch hinzugeben. Nach ca. 5min das Tomatenmark mit anschwitzen und alles krümelig braten. Jetzt die Karotten zugeben und bei mittlerer Hitze ca. 5min mitbraten.

Danach mit Rotwein und Fleischbrühe ablöschen, kurz aufkochen lassen und das restliche Gemüse vorsichtig unterhebend dazugeben. Mit Salz, Pfeffer, Muskat und Cayennepfeffer würzen. Das Ganze ca. 10min leicht köcheln lassen. Es sollte danach nicht mehr allzu viel Flüssigkeit im Topf sein. Nochmals abschmecken.

Auf einen Teller mittig anrichten, 1EL Schmand darauf geben und mit Parmesan überreiben. Wer mag kann frisch gehackte Blatt Petersilie noch darüber streuen und anschließend servieren.

Gutes Gelingen & Guten Appetit !