



Mein persönliches Back- und Kochbuch

Kochen und Backen Kinderleicht gemacht!



Deftiger Bauerntopf

Zutaten:

500 g Hackfleisch
500 g Kartoffeln (fest kochend)
250 g Paprikaschoten, bunt
1 Mittelgroße Zwiebel
1 Zehe Knoblauch
2 Möhren
400 g gewürfelte Tomaten
300 ml kräftige Gemüsebrühe
200 g Schmand
2 Esslöffel Tomatenmark
etwas Zucker
etwas Salz
Paprikapulver (Rosenscharf)
Zwiebelschmalz oder Butter zum anbraten



Vorbereitungen:

Kartoffel waschen und schälen, danach in kleine Würfel schneiden. Die Paprikas teilen und von dem Strunk und Samen befreien, kurz unter kaltem Wasser abspülen und ebenfalls in kleine Würfel (ca. 1x1 cm) schneiden. Dann die Zwiebel und den Knoblauch schälen und auch in kleine Würfel schneiden. Zum Schluss noch die Möhren schälen und auch würfeln.

Zubereitung:

1. Das Zwiebelschmalz in einer geeignet großen Pfanne oder Topf erhitzen und das Hackfleisch kross anbraten, dann die Zwiebel und den Knoblauch zugeben.
2. In der Mitte der Pfanne ein Kuhle bilden und das Tomatenmark hinzufügen, unter stetigem umrühren weiter braten, danach die gewürfelten Tomaten dazu geben und umrühren.
3. Nach 2-3 Minuten das Ganze mit der Gemüsebrühe ablöschen. Kartoffeln, Möhren und die Paprikas hinzufügen. Alles zugedeckt ca. 40 min. bei mittlerer Hitze köcheln lassen.

4. Zum Reduzieren evtl. zusätzlich ca. 10 min. ohne Deckel köcheln lassen.
5. Am Abschluss mit den Gewürzen abschmecken und den Schmand unterrühren.

Dazu passt am besten Französisches Weißbrot oder Italienisches Ciabatta.

