

Rezept

Hack mit Fenchel

Ein Rezept von Hack mit Fenchel, am 23.04.2024

Zutaten

4 Knoblauchzehen	je 4 Zweige Thymian
Rosmarin und Oregano	1 größere Knolle Fenchel (mit viel Grün)
5 in Öl eingelegte	getrocknete Tomaten
1 EL Olivenöl	1 TL Fenchelsamen
400 g Rinderhackfleisch	⅓ l trockener Weißwein (ersatzweise Gemüsebrühe)
Salz	Pfeffer
3 TL Tomatenmark	150 g Kirschtomaten

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 325 kcal

Zubereitung

1. Knoblauch schälen und klein hacken. Kräuter waschen, trockenschütteln und die Blättchen und Nadeln fein zerkleinern. Fenchelknolle waschen, putzen und mit dem Grün fein würfeln. Die getrockneten Tomaten in feine Streifen schneiden.
2. Öl im Topf erhitzen. Knoblauch, Kräuter, Tomatenstreifen, Fenchelwürfel und -samen bei mittlerer Hitze andünsten. Hackfleisch dazugeben, krümelig werden lassen. Wein und 100 ml Wasser zugießen, mit Salz, Pfeffer und Tomatenmark würzen. Alles zugedeckt bei schwacher Hitze etwa 30 Min. schmoren.
3. Frische Tomaten waschen und halbieren. Unter das Hack rühren und nur erwärmen, abschmecken. Mit frisch gekochten Nudeln mischen.