

Rezept

Hackfleischartopf mit Erbsen

Ein Rezept von Hackfleischartopf mit Erbsen, am 06.05.2024

Zutaten

2 Möhren	2 Kartoffeln
½ Zwiebel	2 Knoblauchzehen
1 EL Öl	450 g Rinderhackfleisch
500 g Tomatenpüree (aus der Dose)	1 TL Salz
2 Lorbeerblätter	100 g TK-Erbsen
1 eingelegte Chipotle-Chilischote (nach Belieben; aus der Dose; mex. Laden oder online)	

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Portionen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion**
Ca. 360 kcal, 19 g F, 29 g EW, 3 g KH

Zubereitung

1. Die Möhren und Kartoffeln schälen und in kleine Würfel schneiden. Beides in einem Topf mit Wasser bedeckt in ca. 15 Min. sehr bissfest kochen. Das Wasser abgießen und das Gemüse beiseitestellen.
2. Inzwischen Zwiebel und Knoblauch schälen und in Würfel schneiden. Das Öl in einem großen Topf erhitzen und die Zwiebel darin andünsten. Das Hackfleisch und den Knoblauch hinzufügen und leicht braun anbraten.
3. Kartoffeln und Möhren, Tomatenpüree, Salz, Lorbeerblätter, Erbsen und nach Belieben Chilischote unter das Hackfleisch mischen. Alles zugedeckt 10 Min. köcheln lassen. 125 ml Wasser hinzufügen und den Eintopf weitere 5 Min. ziehen lassen. Die Lorbeerblätter entfernen. Zu dem Hackfleischartopf gibt es Brot oder Tortillas.