

# Picadillo - pikanter Hackfleisch Eintopf



Meine Wahl.

Gesamtzeit: 45 min

Aktivzeit: 15 min

Einfach



## Zutaten

für 4 Personen

- 600 g** Hackfleisch vom Schweizer Rind
- 2** Zwiebeln
- 2** Rüebli
- 2** Knoblauchzehen
- 3 EL** Olivenöl
- 400 g** gehackte Tomaten
- 2.5 dl** Rindsbouillon
- 2** Lorbeerblätter
- 1 Msp.** Chiliflocken
- 1** Zimtstange
- Pfeffer aus der Mühle
- 1 Msp.** Nelkenpulver
- 100 g** grüne Oliven
- 50 g** Kapern
- Salz

## Nährwerte

1 Portion (ohne Kartoffeln und Kochbananen) enthält ca.:

- 384** kcal
- 35 g** Eiweiss
- 9 g** Kohlenhydrate
- 22 g** Fett

Glutenfrei

Laktosefrei

**45 Tiere leben im Schnitt auf einem Rindermastbetrieb.**

Die meisten Höfe in der Schweiz sind Familienbetriebe. So auch jener von Familie Meister in unserem Porträt.

## Zubereitung

- 1** Zwiebeln schälen und vierteln, Rüebli schälen und grob würfeln, Knoblauch schälen und fein hacken und alles in einer Pfanne in heissem Olivenöl 3–4 Minuten anbraten.
- 2** Hackfleisch dazugeben und 10–12 Minuten anbraten, dabei immer wieder umrühren. Tomaten und Bouillon dazugeben und unterrühren. Lorbeer, Chiliflocken, Zimt, Pfeffer und Nelkenpulver dazugeben und alles offen ca. 15 Minuten bei mittlerer Hitze kochen lassen.



**Meine Wahl.**

- 3 Oliven und Kapern dazugeben, kurz erhitzen und wenn nötig mit wenig Salz würzen. Zimtstange und Lorbeerblätter vor dem Servieren entfernen.

Dazu passen Kartoffeln oder gebratene Kochbananen.