Picadillo – pikanter Hackfleischeintopf

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.

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.