



Picadillo – pikanter Hackfleisch Eintopf



Der feine Unterschied.

 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.