# Hackfleisch richtig anbraten

Schweizer Fleisch
Meine Wahl.

Gesamtzeit: 15 min
Aktivzeit: 15 min
Einfach



## Zutaten

für 4 Personen

| | |
|---|---|
| **500 g** | Hackfleisch |
| **3 EL** | Öl |
| **1** | Zwiebel, gehackt |
| **1** | Knoblauchzehe, gehackt |
| **1 EL** | Thymianblättchen |
| | Salz |
| | Pfeffer aus der Mühle |

## Nährwerte

1 Portion enthält ca.:

| | |
|---|---|
| **269** | kcal |
| **27 g** | Eiweiss |
| **2 g** | Kohlenhydrate |
| **17 g** | Fett |

Glutenfrei
Laktosefrei

**Der feine Unterschied: Tierhaltung.**

Die Schweiz tut viel fürs Tierwohl. Wir haben freiwillige Programme wie BTS und RAUS für eine naturnahe Haltung und eines der strengsten Tierschutzgesetze der Welt, das unter anderem die Fütterung und den Medikamenteneinsatz regelt.

## Zubereitung

1. Hackfleisch 1 Stunde vorher aus dem Kühlschrank nehmen.

2. Grössere Mengen portionenweise anbraten. Pfanne mit dem Öl auf höchster Stufe erhitzen. Wenn das Öl heiss ist, d.h. flüssig wie Wasser, eine erste Portion Hackfleisch hineingeben und verteilen. Nicht rühren!

3. Nach ca. 2 Minuten Zwiebeln, Knoblauch und je nach Rezept Gemüse hinzugeben und umrühren.

4 Unter gelegentlichem Rühren weiterbraten, bis das Fleisch rundherum schön braun geworden ist. Beiseitestellen und weitere Portionen braten.

5 Am Schluss das beiseitegestellte Fleisch zurück in die Pfanne geben, mit Salz, Pfeffer und Kräutern würzen und wie gewünscht weiterverarbeiten.