



Hackfleisch-Eintopf mit Frischkäse, Thymian und Zitrone



Der feine Unterschied.

 Gesamtzeit: 30 min

 Aktivzeit: 30 min

 Einfach



Zutaten

für 4 Personen

- 500 g** Hackfleisch vom Schweizer Rind
- 2 EL** HO-Sonnenblumenöl oder HOLL-Rapsöl
- 500 g** Lauch
- 1** Knoblauchzehe
- 1 TL** mildes Paprikapulver
- 1 l** Gemüsebouillon
- 250 g** Frischkäse
- 1** Bio-Zitrone (fein geriebene Schale)
- 3 Zweige** Zitronenthymian
- schwarzer Pfeffer aus der Mühle
- Salz

Nährwerte

1 Portion (ohne Baguette) enthält ca.:

- 507** kcal
- 37 g** Eiweiss
- 9 g** Kohlenhydrate
- 35 g** Fett

 Glutenfrei

 enthält Laktose

Lamm statt Rind

Das Menü schmeckt auch mit Lammhackfleisch hervorragend.

Zubereitung

- 1** Hackfleisch in einem Schmortopf im heissen Öl bei starker Hitze ca. 5 Minuten anbraten. Lauch putzen und in Ringe schneiden, Knoblauch grob hacken. Alles zum Hackfleisch geben und 3 Minuten mitbraten.
- 2** Hitze reduzieren, Paprikapulver zugeben und mit Bouillon auffüllen. 12–15 Minuten geschlossen langsam köcheln lassen.
- 3** Frischkäse zugeben und gut verrühren. Zitronenschale und Thymian zugeben und nochmals 3–4 Minuten ziehen lassen.



Der feine Unterschied.

4

Kräftig mit Pfeffer würzen, gegebenenfalls leicht salzen und servieren.

Dazu passt geröstetes Baguette.