Hackfleisch-Eintopf mit Frischkäse, Thymian und Zitrone

Schweizer Fleisch
Meine Wahl.

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.

4 Kräftig mit Pfeffer würzen, gegebenenfalls leicht salzen und servieren.

Dazu passt geröstetes Baguette.