Linsen-Hackfleisch-Eintopf mit Wirz

Schweizer Fleisch
Meine Wahl.

Gesamtzeit: 45 min
Aktivzeit: 25 min
Einfach



Zutaten

für 4 Personen

500 g	Hackfleisch vom Schweizer Rind
2	Zwiebeln
1	Knoblauchzehe
600 g	Wirz
1 EL	HO-Sonnenblumenöl oder HOLL-Rapsöl
1 EL	Tomatenpüree
1 EL	Paprikapulver
0.5 TL	Kümmel
1	Lorbeerblatt
240 g	braune Linsen
1.5 l	Rindsbouillon
1 Bund	Schnittlauch
	Salz
	schwarzer Pfeffer aus der Mühle

Nährwerte

1 Portion enthält ca.:

479	kcal
47 g	Eiweiss
34 g	Kohlenhydrate
14 g	Fett

Glutenfrei
Laktosefrei

Noch cooler: tiefgekühlt

Der Eintopf kann auch länger zum Voraus vorbereitet werden: Aus dem Tiefkühler ist er bis 6 Monate geniessbar.

Zubereitung

1 Zwiebeln und Knoblauch schälen und hacken. Wirz waschen, rüsten und in breite Streifen schneiden, dabei den Strunk entfernen.

2 Öl in einem Schmortopf erhitzen und das Hackfleisch anbraten. Zwiebeln und Knoblauch beifügen und mitbraten. Tomatenpüree, Gewürze, Linsen und Bouillon dazugeben. Alles zugedeckt 15 Minuten leicht köcheln lassen. Nach 15 Minuten den Wirz und wenn nötig noch etwas Flüssigkeit beifügen. Alles nochmals 15 Minuten garen lassen.

3 Den Schnittlauch in feine Röllchen schneiden. Den Eintopf mit Salz und Pfeffer würzen, Schnittlauch beifügen. Den Eintopf abkühlen lassen. Anschliessend auf die entsprechende Anzahl Behälter oder Einmachgläser verteilen und bis zur Verwendung kalt stellen.