

# Hier und heute



## **Bauerntopf mit Hackfleisch und Gemüse**

Carol Mühlenbrocks herzhafter Bauerntopf mit Hackfleisch ist deftig, aromatisch und genau das Richtige für alle, die ehrliche Hausmannskost lieben.

### **Rezept**

#### **Bauerntopf mit Hackfleisch und Gemüse**

von Carol Mühlenbrock für 4 Personen

#### **Zutaten**

- 800 g Kartoffeln
- 2 große Karotten
- 1 Gemüsezwiebel
- 4 Knoblauchzehen
- 600 g reife Tomaten
- 1 Bund Koriander
- 500 g Rinderhackfleisch
- 1,5 EL Salz
- schwarzer Pfeffer
- 1 TL Cayenne-Pfeffer
- 3 EL Tomatenmark
- 300 ml Wasser
- 300 g Erbsen (tiefgekühlt)
- 3 EL Öl

#### **Zubereitung**

Kartoffeln und Möhren von der Schale befreien und in mundgerechte Würfel schneiden. Zwiebel schälen und fein würfeln, Knoblauch in feine Scheiben schneiden. Tomaten halbieren und dann in Stücke schneiden. Den Koriander fein hacken.

1 EL Öl im Topf oder Pfanne erhitzen und das Hackfleisch darin unter starker Hitze scharf anbraten. Mit der Hälfte vom Salz und Cayenne-Pfeffer sowie Pfeffer würzen und weiter kräftig anbraten. Wenn das Fleisch durchgegart ist, aus der Pfanne nehmen und beiseitestellen.

Jetzt die Zwiebeln mit 2 EL Öl in die gleiche Pfanne geben und ebenfalls scharf anschwitzen, bis diese eine leichte Bräunung haben. Nun das Tomatenmark und den Knoblauch dazu geben und mit anrösten. Dann die Tomaten mit dem Saft in die Pfanne geben und weiter anbraten, die Möhren und Kartoffeln ebenfalls hinzufügen und mit Salz, Pfeffer und Cayenne-Pfeffer würzen und gut umrühren. Auf mittlerer Hitze 10-15 Minuten köcheln lassen, bis die Tomaten zerkoht sind.

Nach dieser Zeit das Wasser hinzufügen, kurz aufkochen lassen. Jetzt das Hackfleisch und die Erbsen dazugeben und unterrühren. Auf mittlerer Hitze nochmals 3-5 Minuten köcheln lassen.

Zum Schluss, kurz vor dem Servieren, den Koriander unterrühren.