Rezept des Monats Januar
Bauerntopf

Kompetenzzentrum für ambulante Rehabilitation GmbH Münster

Zutaten: (für 4 Personen)

2 Zwiebeln

1 Knoblauchzehe

700 g Kartoffeln

200 g Möhren

2 rote Paprika

1 EL Rapsöl

400 g margeres Rindfleisch

2 EL Tomatenmark

1 EL dunkler Balsamico Essig

2 Lorbeerblätter

600 ml Gemüsebrühe

400 g gehackte Tomaten aus der Dose

½ Bd. Petersilie

1 TL Thymianblättchen (frisch o. getrocknet)

Zubereitung: Zwiebeln fein würfeln, Knoblauch pressen. Kartoffeln und Möhren putzen. Kartoffeln in 2 cm große Stücke schneiden, die Möhren in kleine Würfel. Paprika putzen und klein würfeln.

Rapsöl in einem großen Topf oder Pfanne erhitzen. Hackfleisch darin 3 Min. krümelig anbraten. Zwiebeln, Knoblauch und Tomatenmark zufügen, 2 Min. weiter anbraten. Mit Balsamico-Essig ablöschen, dann Kartoffeln, Möhren, Paprika, Lorbeerblätter, Brühe und Dosentomaten zufügen. 20 Min. garen.

Petersilie waschen und grob hacken. Nach Ende der Garzeit Lorbeerblätter entfernen und den Eintopf mit Thymian, Paprikapulver, Salz und Pfeffer abschmecken. Mit Petersilie garnieren.

Pro Portion: 354 kcal / F:30 g / KH: 18g (1,5 BE)