

Sommerliche Pfanne mit Hack und Paprika «Chez Klaus»

Die Zutaten pro Person:

100 – 125 g	Hackfleisch gemischt
je 1/2	Paprika rot (gelb) und grün
1	Schalotte
1	Knoblauchzehe
1	Frühlingszwiebel
1/2 Tasse	Fleischbrühe (instant)
	Salz, Pfeffer
2 EL	Öl zum anbraten

Für die Deko:

1 EL	Emmentaler geraspelt
1	Tomate
4	Oliven schwarz
200 g	Mehl
10 – 16	Ruccola-Blätter



Bei den sommerlichen Temperaturen hier braucht man ein leichtes Essen für Mittags oder am Abend. Immer nur thailändische Küche ist zwar gut und schmackhaft – aber ein wenig Abwechslung schadet nicht. Deshalb gibt es bei uns oft an Stelle von Gemüse frische Salate.

Das heutige Rezept ist schnell zubereitet und schmeckt herzhaft, und ist umlegt mit Frischem aus dem Garten. Dazu schmeckt am besten eine knusprige Baguette.

Das Hackfleisch mit Salz und Pfeffer würzen und mit der kleingeschnittenen Schalotte und dem fein gehackten Knoblauch in Öl 2 Minuten in einer Wok-Pfanne (eine hohe Pfanne tut es genau so gut) scharf anbraten. Die in mundgerechte Stücke geschnittene Paprika und Tomatenenden zugeben. Hitze etwas reduzieren. Nochmals zwei Minuten unter ständigem Wenden weiter braten. Mit etwas Brühe ablöschen – nicht zu viel, lieber nochmals nachgießen – und die Frühlingszwiebel zugeben. Fertiggaren.



Für die Deko aus der Tomatenmitte 6 Scheiben schneiden und die Enden in kleine Stücke zur Zugabe zum Hackfleisch verwenden.

Hackfleisch-Paprika in der Mitte eines Tellers anrichten, Tomaten (wer möchte, kann die Scheiben leicht salzen und pfeffern), Ruccola und Oliven wie auf dem Foto gezeigt am Tellerrand zufügen, den Emmentaler drüber streuen. Guten Appetit!

