

Pikante Rinderhack-Pfanne

Diese Pikante Rinderhack- Pfanne ist schnell und einfach in der Zubereitung.

Der Geschmack dieser Hackfleischpfanne wird von der Beigabe von orientalischen Gewürzen, sowie der zartfruchtigen Süße der mitgegarten Aprikosen und der aromatischen Schärfe bestimmt.

Zutaten: für 4 Personen

200 g mageres Rinderhackfleisch oder gehacktes Beefsteakhack (Tatar)

2 EL Öl

2 Schalotten oder 1 mittelgroße Zwiebel

2 Knoblauchzehen

2 Zucchini (400 g)

Ca. 800 g enthäutete reife Tomaten

im Winter 1 Dose gestückelte Tomaten

100 g getrocknete Aprikosen

Im Sommer ca. 300 - 400 frische Aprikosen

1 gestrichener TL Kreuzkümmel

½ TL gemahlenes Zimtpulver

Große Messerspitze Cayenne Pfeffer

oder Chilipulver

knapp 500 ml Gemüsebrühe

1 gehäufter EL Tomatenmark 3-fach konzentriert

Salz

Pfeffer

Petersilie zum Bestreuen



www.mamas-rezepte.de

Zubereitung:

Für die Zubereitung vom Rezept **Pikante Rinderhack-Pfanne** zuerst die geschälten Schalotten oder Zwiebel und Knoblauchzehen in kleine Würfel schneiden.

Gewaschene Zucchini in kleinere Stücke oder Stäbchen schneiden.

Frische gewaschene Aprikosen halbieren, den Aprikosenkern herausheben, die Aprikosenhälften mit der Haut in Achtel schneiden.

Oder getrocknete Aprikosen rechtzeitig für mehrere Stunden in Wasser einlegen, danach gut abgetropft in Stücke schneiden.

Frische reife Tomaten überkreuz die Haut einschneiden, für ca. 30 Sekunden in heißes Wasser legen, herausheben und ganz bequem die Tomatenhaut abziehen. Die Tomaten samt dem Tomatenwasser und Kerne in grobe Stücke schneiden.

Bei Verwendung von Dosentomaten, die geöffnete Dose neben die Kochstelle stellen.

Nun in einer tiefen Pfanne das Öl erhitzen.

200 g mageres Rinderhack oder sehr fein Tatar vom Rind unter Wenden in der Pfanne ringsum scharf anbraten.

Die Schalotten- und Knoblauchwürfel hinzugeben, unterheben und kurz mitanbraten.



Die Zucchinistifte mit in die Pfanne geben, unterheben, die Temperatur etwas zurückschalten und 1- 2 Minuten mitanschmoren.

Die Pfanne zur Seite ziehen, die vorgesehenen Gewürze, Tomatenmark und Aprikosen zur Hackfleischpfanne geben, mit dem Rührloßel locker unterheben und mit den frischen Tomaten oder

gehackten Tomaten aus der Dose und knapp 500 ml Gemüsebrühe begießen.
Die Rinderhack-Pfanne auf die Herdplatte zurückziehen, einmal aufkochen, danach bei
zurückgedrehter Temperatur noch etwa 20 Minuten langsam weiterschmoren. Dabei nach Bedarf wenig
Flüssigkeit nachgießen.

Diese Pikante Rinderhack-Pfanne kann man nun nach persönlichem Geschmack in der Schärfe
nachwürzen.

Als Beilage schmecken dazu frisches **Fladenbrot**, Baguette oder als feines Hauptgericht auch
beliebige selbst gemachte Teigwaren nach Rezept

Hausgemachte Nudeln oder auch selbst gemachte **Maismehlnudeln** (siehe 2. Bild) oder sehr lecker,
rasch nebenher im Backofen gebackene **Maismehl Küchlein**, welche dem Gericht den orientalischen
Pfiff verleihen.

Kalorienangaben

1 Portion Pikante Rinderhack-Pfanne mit Rindfleischtatar zubereitet, ohne Beilage ca. 230 kcal und ca. 6
g Fett