

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 gehäufte EL Tomatenmark 3-fach konzentriert
Salz
Pfeffer
Petersilie zum Bestreuen



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 Zucchini mit in die Pfanne geben, unterheben, die Temperatur etwas zurückschalten und 1- 2 Minuten mitanschiemoren.

Die Pfanne zur Seite ziehen, die vorgesehenen Gewürze, Tomatenmark und Aprikosen zur Hackfleischpfanne geben, mit dem Rührlöffel 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 zurückschieben, 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