

HACKFLEISCHTOPF MIT REIS UND PAPRIKA

Wie geht es euch aktuell beim Einkaufen? Bekommt ihr alles was ihr braucht oder ist Flexibilität gefragt und ihr improvisiert spontan mit dem was da ist? Unser Supermarkt ist allgemein wirklich super bestückt, natürlich gibt es auch Lücken (über das Hygienepapier auf den kleinen Rollen reden wir am besten erst garnicht) aber für Zucchini und Paprika scheint es sehr zu meiner Freude irgendwo ein Nest zu geben. Auch die Fleisch- und Fischtheken sind gut gefüllt und somit kommt bisher auch keine Langeweile auf. Ich gehe allerdings nur noch 1x pro Woche einkaufen und das ist für mich so unglaublich ungewohnt, dass ich mich manchmal frage warum ich es überhaupt mache. Aber wir haben den Platz im Kühlschrank und so minimiere ich das Risiko dieses elende Virus nach Hause zu schleppen oder zu verteilen. Zurück zu den positiven Dingen im Leben - Essen! Mein Hackfleischtopf mit Reis und Paprika ist nicht nur unkompliziert sondern auch sehr gut um ganz unterschiedliche Zutaten zu verwerten. Anstelle von Paprika könnt ihr auch Tomaten verwenden, Lauch würde ebenfalls passen und statt Zucchini könnt ihr auch einfach Brokkoli nehmen. Viel Spaß beim Experimentieren! Und falls ihr etwas ganz anderes im Sinn habt sind vielleicht das [Kichererbsencurry mit Hackfleisch und Spinat](#) oder meine [Pasta mit Hackfleisch und Lauch](#) eine schöne Alternative.



ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN:

250g Wildreis / Reis

Salz

400g Rinderhackfleisch

Rapsöl

1 Zwiebel

2 Knoblauchzehen

Paprikapulver

2 EL Tomatenmark

1/2 TL Cumin

Pfeffer

1 Zucchini

2 rote Paprika

200g Pizzatomaten

1 Frühlingszwiebel

ZUBEREITUNG:

Für Wildreis gleich zu Beginn einen Topf Salzwasser zum kochen bringen und den Reis 25-30 Minuten lang gar kochen.

Etwas Öl in einem beschichteten Topf erhitzen und das Hackfleisch darin anbraten bis es krümelig wird. Mit Pfeffer, Salz, Paprika und Cumin würzen. Die Zwiebel und den Knoblauch schälen und fein würfeln. Beides untermengen. Sobald die Zwiebel glasig wird das Tomatenmark mit anrösten. Die halbe Dose Pizzatomaten dazu geben, die Dose bis zum Rand mit Wasser füllen und dieses ebenfalls in den Topf geben. Gut umrühren und köcheln lassen.

In dieser Zeit die Zucchini in Würfel und die Paprika in Streifen schneiden. Beides in den Topf geben und für die letzten 10 Minuten mit köcheln lassen. Am Ende die Frühlingszwiebel in Ringe schneiden und untermengen. Die Sauce mit Pfeffer und Salz abschmecken.

Den Reis abgießen und auf tiefe Teller verteilen. Das Hackfleisch mit Gemüse und Tomatensauce dazu geben.

Den Hackfleischtopf mit Reis und Paprika sofort servieren.

Guten Appetit!

