

# LINSEN-HACKFLEISCHTOPF MIT MANGOLD

Im Sommer habe ich ja immer so ein bisschen dieses „from farm to table“ feeling - ich gehe raus ins Beet und pflücke ein bisschen Gemüse, Kräuter oder etwas Obst für unser Abendessen. Diesmal hab ich Mangold geerntet und mit Linsen, Tartar (weil es so schön punktefreundlich ist) Tomaten und Knoblauch in einen Topf geworfen. Kurz köcheln lassen und schon steht ein leckerer Eintopf auf dem Tisch. Der kleine Mann war von meinem Linsen-Hackfleischtopf mit Mangold auch hin und weg und hat den Teller bis auf die letzte Linse leer gefuttert! Und falls ihr so wie ich wirklich viel Mangold erntet, dann schaut euch doch mal [meine anderen Mangoldrezepte](#) an! Ansonsten könnt ihr eigentlich auch fast immer den Spinat im Rezept durch Mangold ersetzen - oder eben andersherum. Nehmt das was da ist, egal ob es Vorräte aus dem Kühlschrank sind oder der Gemüsegarten nach der nächsten Ernte schreit.



## ZUTATEN LINSEN-HACKFLEISCHTOPF FÜR 3-4 PERSONEN:

1 EL Rapsöl

350g Tartar

1 Zwiebel

3 Knoblauchzehen

Pfeffer & Salz

200ml Gemüsebrühe

400g Pizzatomaten

etwas Wasser

200g rote Linsen

1 Prise Cumin

1 Prise gemahlene Nelken

1 Prise Paprikapulver, edelsüß

#### ZUBEREITUNG:

Die Zwiebel und den Knoblauch schälen und fein hacken.

Das Öl in einer ausreichend großen Pfanne erhitzen und das Hackfleisch darin krümelig anbraten.

Das Fleisch mit Cumin, Nelken und Paprikapulver würzen und die Zwiebeln und den Knoblauch dazu geben. Anschwitzen bis die Zwiebeln glasig sind.

Die Pizzatomaten dazu geben und alles mit etwas Gemüsebrühe ablöschen.

Alles aufkochen, die Linsen untermengen und abgedeckt köcheln lassen. Je nach Bedarf immer wieder etwas Wasser dazu geben.

In dieser Zeit den Mangold waschen, die Stiele in feine Stücke hacken und mit in die Pfanne geben. Die Blätter in feine Streifen schneiden.

Wenn die Linsen gar sind den Mangold untermengen und alles mit Pfeffer und Salz würzen. Alles gut vermengen und kurz köcheln lassen bis der Mangold zusammengefallen ist.

Ein letztes Mal abschmecken und den Linsen-Hackfleischtopf auf passende Teller verteilen.

Guten Appetit!



© katha-kocht!