



Lamhackfleisch-Gulasch mit Kartoffeln

Ein Gulasch wird zwar meistens mit grob geschnittenen Fleischwürfeln geschmort. Es geht aber mit Hackfleisch, das mit reichlich Zwiebel, Peperoni und Tomaten (Passata) geschmort wird. Gewürzt wird das Gulasch mit Kümmel und Fenchelsamen, das gibt dem Gulasch einen leicht exotischen, anisähnlichen Geschmack. Zum Schluss werden Kartoffelwürfel im Gulasch mitgeschmort. Damit wird aus dem Gulasch ein perfektes, leckeres Eintopfgericht.

Zutaten (2 Portionen)

300g Lamhackfleisch
1 Zwiebel ca. 60g
100g rote Peperoni
1dl Passata di Pomodoro
2dl Hühnerbouillon
1El Pul biber
1/2Tl Kümmel
1/2Tl Fenchelsamen
220g Kartoffeln festkochend
Rapsöl, Salz und Pfeffer

Zubereitung

Zwiebel grob hacken, Knoblauch etwas feiner hacken. Peperoni zu ca. 1cm grossen Würfeln schneiden.

Rapsöl bis zum Rauchpunkt erhitzen. Zwiebel und Knoblauch kurz anrösten. Hackfleisch klumpenweise zugeben und 3-4 Minuten braten lassen ohne das Fleisch dabei zu bewegen. Hackfleisch mit einer Gabel wenden, weiter 3-4 Minuten braten. Peperoni und Passata zugeben und verrühren. Mit Pul biber, Kümmel, Fenchelsamen und etwas Pfeffer würzen. Bouillon dazugießen. Köcheln lassen bis das Hackfleisch so

knapp weich ist (ca. 45 Minuten). Eventuell etwas Wasser nachgiessen, das Hackfleisch sollte immer in reichlich Saft schmoren.

Kartoffeln schälen und zu ca. 1cm grossen Würfeln schneiden. Zum Hackfleisch geben und weitere 35-40 Minuten köcheln lassen, bis die Karoffelwürfel gar sind.



Fleisch heiss anbraten und dabei nicht bewegen, damit es keinen Saft zieht





Angerichtet mit Sauerrahm