

Karotten-Hackfleischeintopf mit Kartoffeln



Zutaten für 4 Personen

400g Rinderhackfleisch

400g Karotten

750g Kartoffeln

200g Zucchini

50g Zwiebel (1 kleine)

1 Tl Tomatenmark

500 ml Brühe

1 El Öl

Salz, Pfeffer, Kreuzkümmel, Curry,

1 Lorbeerblatt

Sauerrahm und Petersilie als Topping

Zubereitung

Die Zwiebel in kleine Würfel schneiden

Die Karotten schälen und in Würfel oder Scheiben schneiden

Die Kartoffeln schälen und in Würfel schneiden ca. 1,5cm Kantenlänge.

Zucchini ebenfalls in Würfel oder Scheiben schneiden

Das Hackfleisch mit dem Öl kräftig anbraten, wenn es zu bräunen beginnt, das Tomatenmark, das Lorbeerblatt und die Zwiebelwürfel dazugeben und weiter braten bis alles eine schöne braune Farbe hat.

Die Karotten dazugeben und kurz mit anbraten, und mit der Brühe ablöschen.

Anschließend die Kartoffelwürfel und die Gewürze unterrühren.

Den Eintopf ca. 20-25 Minuten nicht zu stark kochen lassen. Die Kartoffeln Karotten sollten noch einen leichten Biss haben. Sollte die Flüssigkeit zu stark einreduzieren noch etwas nachgießen, aber der Eintopf soll nicht zu suppig werden.

Dann erst die Zucchini dazu geben und alles weich kochen.

Anschließend abschmecken, mit einem Klecks Sauerrahm und Petersilie garnieren und schmecken lassen.

Tipp

-Dieses Gericht eignet sich für Kinder ab etwa 10 - 12 Monaten. Dafür würde ich das Gemüse reiben, oder den fertigen Eintopf kurz mit einem Pürrierstab an mixen, und anschließend ein paar Kartoffelwürfel dazugeben. (sieht einfach hübscher aus)

-Die Zucchini kann man auch durch anderes Gemüse ersetzen. Z.B. Bohnen, Erbsen, Sellerie, Aubergine..... der Phantasie sind da keine Grenzen gesetzt.

-Solltet ihr keinen Kreuzkümmel zuhause haben kann man auch normalen Kümmel verwenden.

Unsere Kinder im Familienzentrum lieben dieses Gericht und man kann herrlich das Gemüse verstecken.

Viel Spaß beim nachkochen

Das Küchenteam aus dem Familienzentrum Trudering