

## Gemüse-Hackfleisch-Pfanne

### Für 4 Portionen

400 g Rinderhack	1 große Zwiebel	2 Knoblauchzehen
2 Paprikaschoten, rot	1 m.-große Zucchini	200 g Champignons, braun
1 Pck. Tomaten, stückig	$\frac{1}{2}$ Apfel	Gurken, süßsauer
Essig, Öl	Pfeffer, Salz	

Zwiebel schälen, halbieren und klein schneiden. Paprikaschoten säubern, entkernen, weiße Häutchen entfernen und in nicht zu große Stücke schneiden. Zucchini vierteln und in entsprechend große Scheiben schneiden. Champignons säubern und stückeln (je nach Größe halbieren, vierteln, sechsteln). Apfel halbieren, entkernen, schälen und in Spalten schneiden. Gurken abtropfen lassen und je nach Größe in ganze oder halbe Scheibchen schneiden.

Eine Pfanne und einen Schmortopf erhitzen, etwas Öl hinzufügen und jeweils die Hälfte der Zwiebelstücke und je eine zerdrückte Knoblauchzehe andünsten. Bei der Pfanne Temperatur erhöhen, Hackfleisch hinzufügen, salzen, pfeffern und krümelig braten.

Gleichzeitig im Schmortopf Paprika und Zucchini kurz anschmoren, mit einem Schuss Essig ablöschen und die stückigen Tomaten hinzufügen. 5-10 Minuten köcheln lassen, dann das Hackfleisch, die Champignons sowie die Gurkenscheibchen hinzufügen. Zuletzt die Apfelspalten nochmals in Scheiben schneiden und hinzufügen. Kurze Zeit weiter köcheln lassen, dabei abschmecken.

Gegebenenfalls kann man die Masse mit Gurkensud, Ketchup oder Chilisoße strecken. Dazu schmeckt sehr gut Reis und ein grüner Salat.

NN am 30. Juli 2025