



Schneller Hackfleischtopf mit Linsen und Lauch

Rezept für: 5 Portionen

Zutaten:

300 g Hackfleisch

500 g rote Linsen

300 - 500 g Lauch

5 EL Öl

1 l Wasser

1 geh. EL Suppenbasis oder
Gemüsebrühenpulver

150 g Schmand (oder Creme Fraiche)

Salz, Pfeffer, Chiliflocken

Achtung: Erst am Ende salzen - sonst
werden die Linsen nicht weich!

Portionen: 5 - 6

Arbeitszeit: 5-10 Minuten

Zubereitung: 20 Minuten

Bei den verwendeten roten Linsen
wurde die braune Schale entfernt,
sodass die Hülsenfrucht besser
verträglich und in nur 10 Minuten
weichgekocht ist.

Quelle: <https://www.organisation-mit-sabine.de/linsen-lauch-topf-mit-hackfleisch/>

Zubereitung:

Das Hackfleisch in einem Topf mit Öl kräftig anbraten.
Nebenbei den Lauch waschen und kleinschneiden.
Linsen, Wasser und Lauch zum angebratenen Hackfleisch geben.
Köcheln lassen bis die Linsen weich sind (ca. 10 Minuten) und
anschließend Gemüsebrühenpulver, Salz, Pfeffer, Schmand und
Chiliflocken dazugeben.
Fertig!

Guten Appetit!