

Sören Anders
Kartoffel-Möhren-Topf
mit Hackfleisch und Petersilie

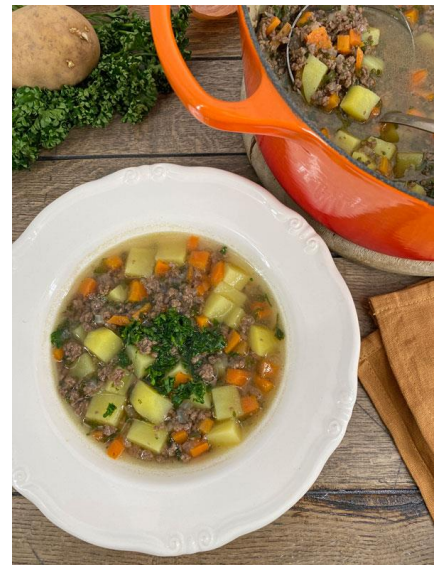
Montag, 30. Januar 2023

Rezept für 4 Personen

Dauer: 45 Minuten
Schwierigkeitsgrad: leicht
Heimatküche, schnelle Küche

Zutaten:

750 g	festkochende Kartoffeln
500 g	Karotten
1 EL	Pflanzenöl zum Anbraten
500 g	Rinderhack
1	Zwiebel
1 l	Gemüsebrühe
2 Stängel	Liebstockel
1 Bund	krause Petersilie
etwas	Salz
etwas	Pfeffer aus der Mühle



Zubereitung:

1. Kartoffeln waschen, schälen und in etwa 1 cm große Würfel schneiden.
2. Karotten, waschen, putzen, schälen und in etwa 5 mm große Würfel schneiden.
3. In einem großen Topf das Öl erhitzen und das Hackfleisch darin krümelig braten.
4. Die Zwiebel schälen, in feine Würfel schneiden, zum Hackfleisch geben und mit andünsten.
5. Anschließend Kartoffel- und Karottenwürfel zugeben, mit Gemüsebrühe ablöschen und aufkochen.
6. Liebstockel und Petersilie abbrausen, trockenschütteln und die Blätter abzupfen. Liebstockelblätter grob schneiden und in die Suppe geben, die Petersilie sehr fein schneiden und die Hälfte davon ebenfalls in die Suppe geben.
7. Ansatz mit Salz und Pfeffer würzen und ca. 10 Minuten leicht köcheln lassen.
8. Zum Schluss den Rest der gehackten Petersilie in die Suppe geben, kräftig einrühren, alles nochmal abschmecken und heiß servieren.

Pro Portion: 500 kcal/ 2050 kJ
32 g Kohlenhydrate, 30 g Eiweiß, 26 g Fett