Herbsteintopf

mit Rinderhackfleisch & roten Linsen

Für 6 Portionen · Mit normalem Bio-Rinderhackfleisch



ZUTATEN FÜR 6 PORTIONEN

400 g Bio-Rinderhackfleisch, normaler Fettanteil

1 rote Zwiebel

600 g mehligkochende Kartoffeln

300 g Karotten

300 g rote Paprika

40 g Tomatenmark

150 g rote Linsen, trocken

1.000 ml Gemüsebrühe

1 EL Olivenöl, zum Braten geeignet

1 TL Paprikapulver edelsüß

1 TL italienische Kräuter

Salz und Pfeffer nach Geschmack

NÄHRWERTE PRO PORTION · CA.

390 kcal | 21,8 g Eiweiß | 36,3 g Kohlenhydrate | 16,0 g Fett

Ballaststoffe: ca. 6,9 g pro Portion

BERECHNUNGSGRUNDLAGE

Schätzwerte für das Grundrezept, auf 6 gleich große Portionen verteilt. Angenommen: 400 g rohes Rinderhackfleisch mit ca. 20 % Fett und 18 g Eiweiß je 100 g, 100 g geschälte Zwiebel, 10 g Olivenöl, verzehrfertige Gemüsegewichte und handelsübliche Gemüsebrühe. Kein Fett abgegossen. Ohne zusätzliche gekochte Linsen. Marke, Brühe und tatsächlicher Fettgehalt verändern die Werte; Salz ist wegen der unbekannten Brühe nicht berechnet.

Zubereitung im Cookit

Der Text ist markierbar und kann schrittweise in die Home Connect App kopiert werden.

1. Gemüse vorbereiten

Kartoffeln schälen und in etwa 1,5 cm große Würfel schneiden. Karotten schälen. Paprikaschoten vierteln, entkernen und in mundgerechte Stücke schneiden. Rote Linsen in einem Sieb abspülen.

2. Zwiebel zerkleinern

Universalmesser einsetzen. Zwiebel schälen, vierteln und in den Topf geben. Deckel schließen, Messbecher einsetzen. Zwiebel zerkleinern, anschließend umfüllen und Universalmesser entnehmen.

Universalmesser | Stufe 14 | 10 Sekunden

3. Karotten in Scheiben schneiden

Zerkleinerungsaufsatz mit der Wendeschneidscheibe einsetzen, dicke Seite nach oben. Karotten auf Stufe 6 in Scheiben schneiden. Aufsatz entnehmen und Karotten umfüllen.

Zerkleinerungsaufsatz | dicke Seite | Stufe 6

4. Hackfleisch, Zwiebel und Tomatenmark anbraten

Olivenöl ohne Werkzeug im Topf auf 180 °C erhitzen. Hackfleisch bei geöffnetem Deckel 8-10 Minuten anbraten, dabei mit dem Spatel zerteilen und regelmäßig umrühren. Auf 150 °C reduzieren. Zwiebel etwa 3 Minuten mitbraten. Tomatenmark zugeben und weitere 1-2 Minuten unter Rühren anrösten.

Ohne Werkzeug | 180 °C, danach 150 °C | Deckel offen

5. Gemüse andünsten

Heizung kurz stoppen. Zutaten an den Rand schieben und den 3D-Rührer einsetzen. Kartoffeln, Karotten und Paprika zugeben. Deckel schließen, Messbecher entnehmen.

3D-Rührer | Stufe 2 | 130 °C | 5 Minuten

6. Eintopf garen

Rote Linsen, Gemüsebrühe, Paprikapulver, Kräuter und etwas Pfeffer zugeben. Maximale Füllmarkierung beachten. Deckel schließen, Messbecher einsetzen. Garen und anschließend prüfen, ob Kartoffeln und Karotten weich sind. Bei Bedarf weitere 5 Minuten bei denselben Einstellungen garen.

3D-Rührer | Stufe 4 | 100 °C | 25 Minuten

7. Abschmecken und servieren

3D-Rührer entnehmen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und servieren.

Tipps & Varianten



Schöne Bindung ohne Zusätze

Mehligkochende Kartoffeln und rote Linsen sorgen bereits für eine schöne, sämige Bindung.
Falls gewünscht, den Eintopf vor dem Servieren 5-10
Minuten ruhen lassen.

Antientzündlich orientierte Variante

Für eine antientzündlich orientierte Ernährung das Rinderhackfleisch auf 200 g reduzieren und zusätzlich zu den 150 g trockenen roten Linsen etwa 200 g gekochte Linsen gegen Ende der Garzeit zugeben und vollständig mit erwärmen. Zum Anbraten geeignetes Olivenöl oder raffiniertes Rapsöl verwenden. So steigt der pflanzliche
Anteil, während die Menge an rotem Fleisch sinkt. Entscheidend ist die Ernährung insgesamt. Die Nährwerte auf Seite 1 gelten für das Grundrezept, nicht für diese Variante.

Öl und Konsistenz

Zum Anbraten geeignetes Olivenöl verwenden; alternativ raffiniertes Rapsöl. Das Öl nicht rauchen lassen. Bei Bedarf zum Schluss etwas heiße Brühe ergänzen und die maximale Füllmarkierung beachten.

Hinweise zur Nährwertschätzung

Durchschnittswerte; keine Laboranalyse. Referenz für rote Linsen: Thünen-Institut, Hülsenheld (309 kcal, 23,5 g Eiweiß je 100 g trocken). Weitere Zutaten mit üblichen Durchschnittswerten angesetzt. Quelle: https://huelsenheld.thuenen.de/huelsenfruechte/rote-linsen/naehrwerte