Bauerntopf

Das herzhaft-würzige Gericht lässt sich unkompliziert zubereiten und im Nu steht der delikate Bauerntopf auf dem Tisch. Verschiedene Komponenten sorgen für einen unnachahmlichen pikanten Geschmack.

glutenfrei, weizenfrei, laktosefrei, milchfrei siehe Tipp am Rezeptende



Für 4 Portionen

Für den Bauerntopf:
500g Kartoffeln
2 Karotten
2 Paprikaschoten
1 große Stange Lauch
1 EL Speiseöl
800g Hackfleisch, gemischt
150g Paprika-Tomatenmark oder Ajvar
etwa 600ml Fleisch- oder Gemüsebrühe
2 EL glutenfreie Sojasauce oder Tamari
2 EL Kräuter (z.B. Schnittlauch, Petersilie, Dill)
1 TL Paprikapulver, edelsüß
Salz
Pfeffer

Außerdem:
4 EL Sauerrahm (ggf. laktosefrei)

1. Kartoffeln und Karotten schälen und klein Würfeln.
2. Paprika waschen und klein würfeln.
3. Lauch putzen, waschen und in 1cm dicke Stücke schneiden.
4. Speiseöl in einer großen Pfanne oder Topf erhitzen, dann das Hackfleisch darin bröselig anbraten.
5. Nun alle Zutaten für den Bauerntopf zugeben, verrühren und mit geschlossenem Deckel etwa 35 Minuten köcheln lassen. Immer wieder rühren.
6. Den fertigen Bauerntopf mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit Sauerrahm servieren.

Milchfrei – Tipp: Anstatt Sauerrahm eine vegane Alternative verwenden. Im gut sortierten Reformhaus oder Bioladen sind entsprechende Produkte erhältlich.






rezepte-glutenfrei.de