

# NFZ-REZEPT

Vor- und  
Zubereitung:  
ca. 60 Minuten

Für 4 Personen:

- 1 mittelgroße Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 1 kg mehligkochende Kartoffeln
- 2 EL Rapsöl
- 400 g gemischtes Hackfleisch
- 1 EL Tomatenmark
- 1 Dose(n) (à 850 ml) stückige Tomaten
- 500 ml Gemüsebrühe
- 1 EL Oregano
- 4 mittelgrosse Karotten
- 1 Stange/n Lauch
- Salz
- Pfeffer
- 1 Edelsüss-Paprika
- 1 TL Zucker
- 3 Stiel/e Petersilie

## Hackfleisch-Eintopf

Zwiebel schälen und fein würfeln. Knoblauch schälen und fein hacken. Kartoffeln schälen, waschen und in mundgerechte Würfel schneiden. Öl in einem grossen Topf erhitzen, Hack darin krümelig anbraten. Zwiebelwürfel, Knoblauch, Kartoffeln und Tomatenmark in den Topf geben und ca. 3 Minuten mitbraten. Mit Tomaten und Brühe aufgiessen, Oregano hinzugeben und bei mittlerer Hitze ca. 15 Minuten köcheln lassen.

Karotten, schälen und in Scheiben schneiden. Lauch, putzen, waschen, trocken tupfen und in feine Ringe schneiden. Nach ca. 15 Minuten Kochzeit Karottenscheiben hinzugeben und weitere ca. 10 Minuten kochen lassen.

Lauchscheiben hinzugeben und noch ca. 10 Minuten köcheln lassen. Eintopf mit Salz, Pfeffer, Paprikapulver und Zucker abschmecken.

Petersilie waschen, trocken tupfen. Blättchen von den Stielen zupfen und fein hacken. Eintopf mit Petersilie bestreuen und servieren.



Die Neue Fricktaler Zeitung wünscht en Guete.



### gebrüdermüller

Metzgerei & Partyservice



Swiss  
Galloway Society

## Gönn dir Freiland!



Weideschwein

Qualität aus der Region

Zürcherstrasse 31 | 4332 Stein | Tel. 062 873 00 13  
Hauptstrasse 66 | 5027 Herznach | Tel. 062 867 94 94  
www.muellerwurst.ch | Jeweils freitags am Buremärt in Sissach

Senden Sie uns Ihr bestes Rezept

Sie kochen gerne mit frischen Zutaten und möchten Ihr Lieblingsrezept mit anderen Menschen teilen? Dann sind Sie bei uns richtig. Schicken Sie uns Ihr Rezept mit einem Bild an [redaktion@nfz.ch](mailto:redaktion@nfz.ch)

**NEUE FRICKTALER ZEITUNG**



FRICKTALER  
MEDIEN AG