

Toettchen

Diät ist Mord am ungegessenen Knödel!
Wiglaf-Drosie



Sloppy Joe

Zutaten

- 1 EL Olivenöl
- 1/2 Tasse gehackte Karotten
- 1/2 gehackte Paprika)
- 1 Tasse gehackte Zwiebeln (ca. 1 mittelgroße Zwiebel)
- 1/2 Tasse gehackte Sellerie
- 2 Knoblauchzehen, fein gehackt
- Salz
- 500 g Hackfleisch
- 1/2 Tasse Ketchup
- 2 Tassen gehackter Tomaten aus der Dose
- 1 Esslöffel Worcestershire Sauce
- 1 EL Rotweinessig
- 2 EL brauner Zucker
- Etwas gemahlene Nelken
- 1/2 Teelöffel getrockneter Thymian
- Prise Cayennepfeffer
- 2 Umdrehungen frisch gemahlener schwarzer Pfeffer
- 4 Hamburgerbrötchen

Zubereitung

Das Olivenöl in einer großen Pfanne auf mittlere Hitze bringen. Zuerst die Karotten und Paprika 5 Minuten anbraten. Dann geben wir die gehackte Zwiebel und Sellerie hinzu. Weiter schmoren und dabei gelegentlich umrühren, bis die Zwiebeln glasig sind, so ca. 5 Minuten. Jetzt den gehackten Knoblauch dazugeben, nach weiteren 30 Sekunden alles vom Herd nehmen. Das Gemüse aus der Pfanne in eine Schüssel füllen und beiseite stellen.

In der gleichen Pfanne (oder Sie können das Fleisch zur gleichen Zeit wie das Gemüse in einer separaten Pfanne braten um Zeit zu sparen) ca. 1/4 bis 1/2 Teelöffel Salz hoch erhitzen. Das Hackfleisch in die Pfanne bröseln. Das sollte man in zwei Portionen machen, weil es sonst zu eng in der Pfanne wird und das Fleisch nicht braun wird. Das Hackfleisch nicht rühren, bis es gut auf der einen Seite gebräunt ist. Dann drehen Sie die Stücke um und braten (bräunen) die zweite Seite. Mit einem Schaumlöffel das Hackfleisch aus der Pfanne nehmen und zum Gemüse hinzufügen. Jetzt kommt die zweite Portion Fleisch gleichermaßen dran.

Wenn Sie mageres Rindfleisch hatten, werden Sie wahrscheinlich kein überschüssiges Fett in der Pfanne haben. Wenn nicht, sollten Sie jetzt das Fett entfernen.

Die Hackfleischgemüsemischung wieder in die Pfanne geben. Fügen Sie Ketchup, Tomatenmark, die gehackten Tomaten, Worcestershire-Sauce, Essig und braunen Zucker zu und mischen alles gut. Jetzt kommen noch die gemahlene Nelken, der Thymian und der Cayennepfeffer hinzu und dann alles

abschmecken. Die Hitze auf mittlere Stufe oder niedriger schalten und für 10 Minuten köcheln lassen.

Servieren mit gerösteten Brötchen für Hamburger.