



BIRKENHOF
BIO SEIT 1994

Schmorgurken mit Hackfleisch

Zutatenliste

2 Salatgurken
1 Zwiebel
1 Knoblauchzehe
500 g Rinderhackfleisch
Öl zum Braten
Tomatenmark
Chilipulver
500 g Tomaten, stückig
Gemüsebrühe
Salz und Pfeffer
Cayennepfeffer, Zucker
1 Bund Dill
1 Schuss Essig
1 EL Schmand

Zubereitung

Die Salatgurken schälen, der Länge nach halbieren und die Kerne entfernen, die Hälften in ca. 1 cm breite Stücke schneiden. Die Zwiebeln schälen und klein würfeln, den Knoblauch abziehen und ebenfalls sehr fein hacken. Das Hackfleisch zusammen mit dem Knoblauch und den Zwiebeln in Öl kräftig anbraten. Wenn das Fleisch grau geworden ist, die geschnittenen Gurken mit dazugeben und ca. 5 Minuten mitbraten. Während der letzten 2 Minuten etwas Tomatenmark dazugeben und mitschwitzen lassen. Mit etwas Chilipulver würzen.

Jetzt mit den stückigen Tomaten und der Gemüsebrühe ablöschen. Alles zusammen nun ca. 20 - 30 Min. schmoren lassen, die Gurken sollten glasig werden.

Mit Salz, Pfeffer, evtl. Cayennepfeffer und Zucker abschmecken. Den Dill mit dazugeben, je nach Geschmack einen kleinen bis großen Schuss Essig zufügen.

Einen Klecks Schmand oder Crème fraîche unterrühren. Dazu schmecken Frühkartoffeln.

Guten Appetit!