

Hackfleischsoße vom Weiderind – Lecker, eiweißreich, ohne Tomaten

Zubereitungszeit: 35 min **Kochzeit:** 1 h 20 min **Gesamtzeit:** 2 h **Schwierigkeitsgrad:** einfach **Portionen:** 8

Kalorien p.P.: 900 kcal

Zutaten

1000 g frisches Hackfleisch vom Weiderind

400 g Karotten - gewaschen, geschält und in kleine Würfelchen (Brunoise) geschnitten

400 g Sellerie - gewaschen, geschält und in kleine Würfelchen geschnitten

400 g Zwiebeln - geschält und in kleine Würfelchen geschnitten

200 g Lauch - gewaschen, geschält und in kleine Würfelchen geschnitten

30 g Knoblauch - gewaschen, geschält und fein gehackt

300 ml Rotwein trocken

300 ml Weißwein trocken (Wer keinen Alkohol verwenden möchte, kann mit Wasser oder Brühe ablöschen.)

2 l Knochen-, Hühner- oder Gemüsebrühe oder auch etwas braunen Fond

Evtl. noch etwas gefiltertes Wasser zum Auffüllen oder mehr Brühe

4 Esslöffel einfaches Olivenöl, Bratbutter oder Fett vom Weiderind

5 Esslöffel Stärkepulver mit Flüssigkeit angerührt oder nach Bedarf und Geschmack

Gewürze: Salz, Pfeffer weiß, grün und schwarz, Chili, Thymian, Rosmarin, Ingwer, Oregano, Paprikapulver mild, scharf, geräuchert, Muskatnuss oder Muskatblüte, Zitronenabrieb, frische Kräuter und noch andere

---

Zubereitung

1. Einen großen, breiten und schweren Topf auf fast voller Hitze ca. 5 Minuten gut aufheizen lassen.

2. Nun etwas Öl beigeben und das Hackfleisch in den Topf geben. Hitze voll aufdrehen und das Hackfleisch mit einem Schneebesen «zerstampfen», sodass es gut anbrät.

3. Sobald das Hackfleisch aufhört zu braten und anfängt zu kochen, weiter kochen lassen, bis es wieder anfängt zu braten. Diesen Übergang kannst Du hören .

4. Jetzt erst die Karotten, Sellerie (bei Bedarf etwas Öl) und etwas Salz beigeben und weiter braten lassen, bis es etwas Farbe nimmt.

5. Anschließend Zwiebeln und Lauch beigeben und weiter braten lassen bis, na Du ahnst es

6. Knoblauch und Paprikapulver beigeben und kurz mitdünsten.

7. Mit Rot- und Weißwein ablöschen und alles einkochen lassen, bis es fast komplett verkocht ist.

8. Mit Brühe auffüllen, sodass es gut zwei bis drei Fingerbreit bedeckt ist, aufkochen lassen, abschäumen, Lorbeerblätter und robuste Gewürze wie Thymian, Rosmarin, Oregano, Ingwer beigeben und ca. 1 Stunde leicht köcheln lassen.

9. Fertig würzen mit Salz, Pfeffer und den restlichen Gewürzen.

10. Leicht mit kalt angerührter Stärke oder einer frisch fein geriebenen Kartoffel abbinden, damit sich das Fett in der Soße nicht absetzt. Dazu die Stärke in die Flüssigkeit unterrühren und aufkochen lassen. Die Konsistenz so anpassen, wie es Dir gefällt. Hinweis: Wenn Du Knochenbrühe verwendet hast, die stark geliert, kann es sein, dass die Speisestärke die Flüssigkeit kaum noch eindickt. Das liegt am sogenannten AW-Wert, also wundere Dich nicht, es steht einfach kein freies Wasser mehr zur Verfügung, welches mit der Stärke gebunden werden könnte.

11. Jetzt z. B. direkt mit gekochter Pasta, Pasta aus Linsenmehl, glutenfreier Pasta oder Pasta aus frischem Gemüse geschnitten mischen und alles noch mal 2 -5 Minuten ziehen lassen. Mit frisch gehackten Kräutern und geriebenem Käse servieren.

Wie kannst Du das Rezept variieren?

Dazu passt abgesehen von Pasta zum Beispiel auch ein gebackener Spaghettikürbis – eine spezielle Sorte, die nach dem Garen auffasert wie Spaghetti. Dazu den Kürbis waschen und halbieren, mit etwas Öl bepinseln und mit Pfeffer, Salz, Ingwer, Rosmarin und etwas Zitrone würzen. Dann das Ganze auf die Schnittfläche auf ein Backpapier legen und für circa 30 Minuten im Backofen bei 220° C backen

Variieren kannst Du das Gericht durch die verwendeten Flüssigkeiten oder durch anderes Fleisch, z. B. Lamm- oder Schweinefleisch oder Mischungen. Ich verwende, vor allem im professionellen Kontext,

mittlerweile meisten nur noch Rindfleisch. So können auch Menschen, die kein Schweinefleisch essen, das Gericht genießen. Außerdem darf Schweinehackfleisch bis zu 30 % Fett enthalten.

Wenn es schneller gehen soll

Du kannst das Gemüse auch mit einer Küchenmaschine oder einem Mixer portionsweise zerkleinern, aber das ist nicht so meditativ wie kleine Würfelchen zu schneiden. Außerdem kannst Du das Ganze auch im Schnellkochtopf garen, wodurch sich die Garzeit um ca. die Hälfte verkürzt.

Vegetarier und Veganer

Einfach das Fleisch weglassen und weniger Gemüsebrühe verwenden als im Rezept angegeben, da das Gemüse weniger lange garen muss und so weniger Flüssigkeit verdunstet. Anders – aber auch gut.

Liebe Grüße und viel Spaß beim Nachkochen

Felix & Caroline