

so ähnlich gab`s diese Sauce in der Mensa der TH Darmstadt zu Pfannkuchen, lecker . . .

Fleischsauce à la THD

für 2 Personen

Zutaten

300g gemischtes Hackfleisch, 2 kleine Zwiebeln, 1 Knoblauchzehe, 200g Mischgemüse aus der Dose, 1 Paprika, 100ml trockener Rotwein, 100ml Sahne, 1 Teelöffel Salz, 1 Teelöffel Cayennepfeffer, 3 Esslöffel Olivenöl, 1 Esslöffel Tomatenmark, 1 Teelöffel Zitronengraspulver



Zubereitung

1. Zwiebeln würfeln und Paprika ebenfalls fein schneiden
2. Paprikastücke in Öl 5 Minuten anschwitzen, Zwiebeln zugeben und weitere 5 Minuten beides gemeinsam weich werden lassen.
3. Knoblauch fein schneiden
4. beides aus der Pfanne nehmen und beiseite stellen
5. Pfanne wieder richtig heiß werden lassen und das Fleisch im Öl scharf anbraten
6. das Tomatenmark zugeben und ebenfalls mitbraten
7. nun das Ganze mit dem Rotwein ablöschen
8. das Dosengemüse, die Paprikastücke, die Zwiebeln und den Knoblauch zugeben
9. alles zusammen nochmals heiß werden lassen und die Sahne unterziehen.
10. nun mit Salz, Cayennepfeffer und ggf. Zitronengraspulver abschmecken

Zeitbedarf

ca 30 Minuten

dazu paßt

Pfannkuchen