

## Hackfleisch richtig anbraten

500 g Hackfleisch                      3 EL Öl                                      1 Zwiebel, gehackt  
1 Knoblauchzehe, gehackt    1 EL Thymianblättchen    Salz, Pfeffer

Hackfleisch 1 Stunde vorher aus dem Kühlschrank nehmen.

Grössere Mengen unbedingt portionenweise anbraten. Pfanne mit dem Öl auf höchster Stufe erhitzen. Wenn das Öl heiss ist, d.h. flüssig wie Wasser, eine erste Portion Hackfleisch hineingeben und verteilen; nicht rühren.

Nach ca. 2 Minuten Zwiebeln, Knoblauch und je nach Rezept Gemüse hinzugeben und umrühren.

Unter gelegentlichem Rühren weiterbraten, bis das Fleisch rundherum schön braun geworden ist. Beiseitestellen und weitere Portionen braten.

Am Schluss das beiseitegestellte Fleisch zurück in die Pfanne geben, mit Salz, Pfeffer und Kräutern würzen und wie gewünscht weiterverarbeiten.

NN am 12. Juni 2024