

Möhren-One-Pot

Zutaten | 4 Portionen

500 g	Hackfleisch, gemischt
1	Zwiebel
1 kg	Möhren
1 kg	Kartoffeln
200 ml	Brühe
500 ml	Möhrensaft
200 g	Kräuterfrischkäse
	Salz, Pfeffer
	frische Kräuter, z.B. Liebstöckel, Petersilie oder Schnittlauch für die Dekoration

Zubereitungszeit: 40 Min.

- Hackfleisch in einem großen Topf anbraten.
- Zwiebeln abziehen, fein würfeln und zu dem Hack in den Topf geben und kurz mitbraten.
- Möhren und Kartoffeln waschen, putzen, schälen und ebenfalls beides in Würfel schneiden.
- Hackfleisch mit Brühe ablöschen, Möhrensaft, die gewürfelten Kartoffel und Möhren dazu geben und alles für ca. 20 Minuten köcheln lassen, bis die Kartoffeln und die Möhren weich sind.
- Anschließend den Kräuterfrischkäse unterheben und mit Salz und Pfeffer kräftig abschmecken.
- Den Möhren-Eintopf mit frischen Kräutern garniert anrichten.

Tipp:

Statt Kräuterfrischkäse kann man den Eintopf auch nach Belieben mit Creme fraîche oder Schmand abschmecken. .

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion von ca. 100 g:

Nährwerttabelle

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Kalzium
105 kcal	5,8 g	31,2 g	18,6 g	39,7 mg