



MISSISSIPPI DOPF



ZUTATEN:

- 300 g Rinder Hackfleisch
- 2 Paprika
- 1 große Tomate
- 1 rote Zwiebel
- 3 EL Paprikapulver geräuchert
- 1 TL Salz
- 2 Knoblauchzehen
- 1 kleine Zucchini
- etwas Sesamöl
- 2 EL Tomatenmark
- 2 EL Pecannüsse

ZUBEREITUNG:

Die Gemüsezutaten werden in mundgerechte Stücke geschnitten und die Tomate entkernst Du vorher und die Zwiebel schneidest Du in kleine Würfel.

Dann brätst Du das Hackfleisch mit etwas Öl im heißen Dutch Oven krümelig an. Dieses wird dann gewürzt und die Zwiebeln kommen auch dazu und werden glasig angebraten. Ebenso wird das Tomatenmark im Dopf mit angeröstet.

Nun gibst Du die Paprika und die Zucchini mit in den Dutch Oven und drückst die Knoblauchzehen mit hinein. Bei mittlerer Hitze und geschlossenem Deckel lässt Du das Gemüse etwa 12-15 min garen, bis es noch leicht bissfest ist.

Zu guter Letzt kommen noch die Tomaten hinzu und dürfen noch etwa 5 min mit garen. Passend hierzu ist als Beilage Reis. Die ie in einer kleinen Pfanne angerösteten Pecannüsse werden zu Schluss darüber gegeben.

hier gehts zum Video



Instagram

