

Rezept

Lindos-Spaghetti

Man braucht für dieses Rezept am Besten 2 große Pfannen: eine für die Hackfleisch-Tomaten-Zwiebel-Soße und eine andere für die Paprika. Beides wird sinnvollerweise getrennt zubereitet und erst am Ende zusammengemischt. (Wenn man nur eine Pfanne hat, so kann man darin zuerst die Paprika schmoren, dann aus der Pfanne herausnehmen, die Pfanne dann nochmal spülen und danach den Rest zubereiten.)

Hackfleisch-Tomaten-Zwiebel-Soße

2 EL Olivenöl	Pfanne auf großer Flamme erhitzen und anschließend das Olivenöl hineingeben und kurz erhitzen.
250 g Rinderhack 2 Rote Zwiebeln gewürfelt	In die heiße Pfanne mit dem erhitzten Olivenöl geben und anbraten. Gelegentlich rühren bis das Fleisch leicht gebräunt ist. Die Zwiebeln sind dann ebenfalls o.k.
1 kg Tomaten	in möglichst kleine Würfel schneiden (vgl. Foto unten „ Blick in die Küche “), dazu geben und alles zusammen aufkochen.
Salz, Pfeffer Thymian Oreganon Majoran	Die entstandene Soße damit würzen und mit dem Deckel auf der Pfanne mit kleiner Flamme 20 Min köcheln.

Paprika-Zubereitung

<p>600-700 g mittel- oder hellgrüne Paprika. Siehe über die in Frage kommenden Paprika-Sorten bei „geschmorte Paprika“.</p> <p>Salz, Pfeffer</p> <p>1 Spritzer Zitronensaft</p>	<p>Die Paprika werden geschmort. Die Zubereitung ist praktisch identisch mit den „geschmorten Paprika“. Lediglich am Ende wird die Sahne und die Crème Fraîche bzw. der Schmand weggelassen und das Aufkochen entfällt somit natürlich auch.</p> <p>(Zugabe von Pfeffer und Salz und am Schluß des Schmorens des Zitronensaftes wie bei den „geschmorten Paprika“.)</p>
Zusammenmischen	
<p>geschmorte Paprika</p> <p>2-3 Knoblauchzehen gepreßt oder gerieben (z.B. mit der T-M-Reibe)</p>	<p>Zur Tomaten-Hackfleisch-Zwiebel-Soße geben. Alles zusammen aufwärmen und ab dem Blubbern noch 2 Min köcheln.</p>
<p>1/2 Tube Tomatenmark (=100g)</p>	<p>zum Andicken und zur Geschmacksaufwertung hinzugeben und noch einmal aufkochen.</p>
<p>Evtl. 1 Spritzer Zitrone</p>	<p>zur Geschmacksverbesserung</p>
<p>geriebener Käse: Grana Padano oder Parmesan (Reiben entweder mit der T-M-Reibe oder einer speziellen Käse-Reibe)</p>	<p>zum Schluß nach dem Servieren auf dem Teller über die Soße geben (vgl. Foto oben)</p>