

## Rezept

### Gebratenes Hackfleisch

1-2 normale Zwiebeln	Schälen und <a href="#">würfeln</a>
1 große <a href="#">Teflonpfanne</a> auf großer Flamme erhitzen	
2-3 EL <a href="#">normales Olivenöl</a>	In die heiße Pfanne geben, kurz warten, bis das Öl heiß ist.
750g Hackfleisch (halb & halb; d.h. halb Rind, halb Schwein)  Vorbereitete Zwiebelwürfel	Dazu geben und auf großer Flamme ca. 20min braten (siehe <a href="#">Blick in die Küche</a> ), bis alles schön gebräunt ist. (Siehe <a href="#">Blick in die Küche</a> ). – Dabei gelegentlich mit dem <a href="#">Pfannenwender</a> umrühren.
Salz, Pfeffer  2 gestrichene Teel. <a href="#">Paprikapulver</a>  1-2 Knoblauchzehen – gerieben (am besten mit der <a href="#">Tim-Mälzer-Reibe</a> )	Das Fleisch damit würzen und nochmals umrühren, dann aus der Pfanne in eine Schüssel geben.