

# Knietsch (eines der Lieblingsrezepte von Ron und Jörg)

Bei Knietsch handelt es sich um nichts anderes als eine Hackfleischpfanne, deren Zutaten in weitem Maße variiert werden können, so dass dieses Gericht nicht zweimal gleich schmecken wird. Die folgende Variante stellt die Grundversion dar, die angeblich auf die weißrussische Küche zurückgeht. Am besten schmeckt Knietsch im Sommer mit gartenfrischen Gemüsen und Kräutern.



Hackfleisch in Olivenöl scharf anbraten. Wenn das Fleisch gebräunt ist Hitze zurücknehmen und die gehackte Zwiebel dazugeben.



Sobald die Zwiebel Farbe angenommen hat, den Knoblauch dazugeben und mit den Gewürzen abschmecken. Zu diesem Zeitpunkt ruhig beherrszt würzen, da die Gemüse das Ganze dann wieder abmildern!



Nun gewürfelte Gemüse dazugeben und circa 10 Minuten bei mittlerer Hitze köcheln lassen.



Herd ausschalten und gehackte frische Kräuter dazugeben. Fertig!

Dazu schmecken junge Kartoffeln, Reis, aber auch Fladenbrot oder Ähnliches.



*Guten Appetit wünschen Euch Ronald und Jörg.*



## EINFACH & LECKER

*"Das kann sogar Karsten alleine kochen. Es ist einfach zuzubereiten und schmeckt sehr lecker."*

## ZUTATEN

### für zwei Personen:

- 200 g Hackfleisch
- zwei Paprikaschoten (die spitze Sorte)
- 2-3 Tomaten
- eine kleine Gurke
- eine Zwiebel

### Gewürze:

Knoblauch, Salz, Pfeffer, Senf, Kümmel, Paprika

### frische Kräuter:

Petersilie, Dill

### optional:

Basilikum, Thymian, Oregano

## WEINEMPFEHLUNG

Zu diesem Essen tranken wir erfolgreich einen weißen Burgunder "Domaine de Mauperthuis" aus dem Jahr 2004.

## TIPP

Vor, nach oder zu Knietsch passt hervorragend der Italienische Salat von Chris.