

Low Carb Bauerneintopf

Der Low Carb Bauerneintopf ist ein köstliches Gericht mit Faschiertem, Karotten, Sellerie, Lauch und Paprika in einer würzigen Tomatensauce. Ein einfaches und schmackhaftes Essen.

Verfasser: kochrezepte.at

Arbeitszeit: 20 min

Koch/Backzeit: 25 min

Gesamtzeit: 45 min



Zutaten

800 g	Faschiertes (gemischt)
150 g	Karotten
400 g	Knollensellerie
150 g	Lauch
3 Stk.	Paprika
500 ml	Tomaten passiert
1 Handvoll	frische Petersilie
1 Stk.	Zwiebel
2 Stk.	Knoblauchzehe
2 Stk.	Lorbeerblätter
1 EL	Paprikapulver (edelsüß)
	Salz und Pfeffer
1 Schuss	Rotweinessig
1 EL	Butterschmalz (oder Pflanzenöl)

Zubereitung

1. Für den **Low Carb Bauerneintopf**, zuerst die Karotten und den Sellerie schälen und in kleine Würfel schneiden. Die Paprika entkernen, gründlich waschen und ebenfalls klein schneiden. Den Lauch putzen, waschen, der Länge nach halbieren und in halbe Ringe schneiden. Anschließend die Zwiebeln und den Knoblauch schälen und fein hacken.
2. Das Fett in einem großen Topf erhitzen und das [Faschierte](#) darin kräftig anbraten. Dabei das

Fleisch mit einem Kochlöffel zerteilen, damit es gleichmäßig bräunt und sich die Röstaromen gut entfalten können. Danach die gehackten Zwiebeln und den Knoblauch hinzufügen und kurz mitdünsten. Nun die Sellerie- und Karottenwürfel sowie den geschnittenen Lauch in den Topf geben. Alles einige Minuten anbraten und dabei regelmäßig umrühren. Anschließend die passierten Tomaten dazugeben und gut verrühren. Falls die Sauce zu dick ist, etwas Wasser hinzufügen. Die frische Petersilie fein hacken und gemeinsam mit dem edelsüßen Paprikapulver, Salz, Pfeffer und den Lorbeerblättern unterrühren. Den Eintopf bei mittlerer Hitze köcheln lassen, bis das Gemüse weich ist. Gelegentlich umrühren und bei Bedarf noch etwas Wasser ergänzen.

3. Sobald der Knollensellerie gar ist, die vorbereiteten Paprikastücke hinzufügen und den Bauerneintopf weiterköcheln lassen, bis auch die Paprika die gewünschte Konsistenz erreicht hat. Zum Schluss die Lorbeerblätter entfernen und den Eintopf mit Rotweinessig, Salz und Pfeffer abschmecken. Der Essig sorgt für eine feine Säure und rundet den kräftigen Geschmack der Tomatensauce wunderbar ab.

Tipp

Besonders cremig schmeckt der Low Carb Bauerneintopf mit einem Klecks Sauerrahm, Schlagobers oder Frischkäse. Wer möchte, kann den Eintopf vor dem Servieren zusätzlich mit frisch gehackter Petersilie bestreuen.