



# Hirtenpfanne aus der Rhön

- **Portionen:** 4
- **Vorbereitungszeit:** 10m
- **Zubereitungszeit:** 35m
- **Fertig in** 45m

```
window.dataLayer = window.dataLayer || []; window.dataLayer.push({ 'event' : 'someVal', 'ready_in' : '45', 'cook_time' : '35m', 'prep_time' : '10m', 'servings' : '4', 'yield' : '' });
```

Bodenständig, zünftig, althergebracht, gefragt wie eh und je

## Zutaten

- 600 g Lammhackfleisch, grob gewolft, zerbröseln
- 600 g Weißkraut, geputzt, gewaschen, in groben Streifen
- 250 ml Fleischbrühe, ev. etwas Apfelwein
- 2 mittelgroße Zwiebeln, gewürfelt
- 1 - 2 Knoblauchzehen, fein gewürfelt
- 30 g Tomatenmark
- 2 EL Rapsöl
- Salz, Pfeffer aus der Mühle Muskat, Rosenpaprika nach eigenem Geschmack etwas gemahlener Kümmel, etwas getrockneter Majoran.
- 2 EL Schmand

## Zubereitungsart

### Schritt1

Der Ansatz:

### Schritt2

Das Lammgehackte in Rapsöl rund herum scharf anbraten, die Zwiebeln und den Knoblauch dazu geben, etwas miteinander angehen lassen. Zeitversetzt das Tomatenmark zufügen, weiter braten und dabei stehen bleiben, rühren.

### Schritt3

Dann folgt das Weißkraut, unterrühren, salzen, pfeffern, Majoran und Kümmel nach eigenem Geschmack dazu geben.

#### **Schritt4**

Mit der Fleischbrühe und etwas Apfelwein aufgießen, Deckel drauf, bei kleiner Hitze ca. 25 min. köcheln, schmoren, aber nicht übergaren.

#### **Schritt5**

Anrichtevorschlag:

#### **Schritt6**

Dazu isst man in Hessen Bratkartoffeln, Kartoffelpüree oder auch breite Nudeln.

#### **Schritt7**

**Rezeptart:** Hessisch **Tags:** bodenständig, Hauptgericht, preiswert, zünftig

<https://www.gekonntgekocht.de/rezept/hirtenpfanne-aus-der-rhoen/>