

Rezept · Manchmal hat der Familienkoch weder Lust noch Zeit auf ein elaboriertes Rezept, und die Meute der Mitesser schreit nach einem Seelenwärmer. Da kommt diese Durcheinanderpfanne gerade recht. Wie der Spitzname schon sagt, sind Hack und Paprika die Hauptzutaten. Ja, eigentlich kommt nur noch ein Zwiebelchen mit rein, und als Sättigungselement werden Spätzle beigefügt. Bei ordentlicher Organisation steht die Mahlzeit in ca. 15 Minuten auf dem Tisch. *[Lesezeit ca. 2 min]*



Na, schon gespannt auf den Beitrag? Nach einer kurzen Werbeunterbrechung geht's weiter. Denn The Düsseldorf versteckt sich nicht hinter einer Paywall. Alles, was du hier findest, ist gratis, also frei wie Freibier. Wenn dir aber gefällt, was du liest, dann kannst du uns finanziell unterstützen. Durch ein **Abo** oder den Kauf einer **einmaligen Lesebeteiligung** Wir würden uns sehr freuen.

Die Zutaten (für 4 gute Portionen):

500 g Rinderhack
3 bunte Paprika (keine grüne!)
1 mittelgroße Zwiebel
ca. 300 g Fertigspätzle
Öl, Salz, Pfeffer

Die Zubereitung:

Als erstes setzt du das Kochwasser mit Salz für die Spätzle auf. Außerdem setzt du eine Pfanne auf, die du mit einer Schicht Rapsöl ausstattest. Pell die Zwiebel und schneide sie in feine Streifen. Präpariere die Paprikaschoten und schneide das Fruchtfleisch in nicht zu schmale Streifen. Dreh die Platte mit der Pfanne hoch. Brate das Hack darin krümelig. Nimm es raus und schwitz die Zwiebeln an. Ungefähr jetzt wird das Nudelwasser kochen; gib also die Spätzle hinein – sie werden je nach Marke zwischen 8 und 12 Minute brauchen. Übrigens: Das Wasser sollte simmern, nicht sprudeln. Gib die Paprikastreifen zu Hack und Zwiebeln, brate alles noch einmal kurz und kräftig an, würze mit Salz und Pfeffer, dreh die Hitze runter und lass das ganze unter einem Deckel vor sich hin dünsten. Sind die Nudel fertig, holst du sie mit einer Schaumkelle aus dem Wasser und gibst sie noch feucht mit in die Pfanne. Ist alles komplett, rührst du ordentlich durch und schmeckst noch einmal ab. Fertig!

Zu Hackrika gehört bei uns zwingend Curryketchup, den sich selbst aus einem Bio-Ketchup und einer milden indischen Currypaste anrühre. Mögen die Mitesser Schärfe, nimm geräucherten Paprika, und zwar reichlich.