

### Hackbraten vom Blech für vier Personen

3 kleine Paprikaschoten (rot gelb grün)	In kleine Würfel schneiden und beiseite stellen
500g Hackfleisch gemischt 4 m-große Eier 50g Semmelbrösel 3 TI Senf 1 TI Paprika rosenscharf Salz und Pfeffer 3TI Tomatenmark n. B. Petersilie 300g geriebenen Käse	Alles gut vermischen und verkneten. Am Schluss die Hälfte der Paprikawürfel untermischen
	Alles auf ein ömit Backpapier belegtes oder gefettetes Blech geben.
	Am Schluss die restlichen Paprikawürfel darüberstreuen und etwas eindrücken.
	Bei 200 Grad Heißluft 25-30 Min backen.

Dazu gibt es einen grünen Salat.

---

ODER, falls ihr lieber ein veganes Gericht zubereiten möchtet, das schmeckt:

### Indisches Kartoffelcurry für vier Personen

5 große Möhren	Schälen vierteln und in große Scheiben schneiden
3 große Kartoffeln	Schälen,vierteln und in große Würfel schneiden
3 Lauchzwiebeln	In nicht ganz so feine Streifen schneiden
1EL Öl	In einem großen Topf erhitzen, Möhren 2 Min. unter Rühren anbraten, dann Kartoffeln hinzufügen und weitere 2 Min. anbraten, Lauchzwiebeln dazugeben und ebenfalls ein wenig anbraten.
3 El Currypulver (Vorsicht, je nach Schärfe reichen auch 1 ½ oder 2 El)	Darüber streuen und unter Rühren anschwitzen
100ml Gemüsebrühe	Zum Ablöschen verwenden, dann alles gut durchmischen und
1 Dose Kokosmilch (400ml) und 2 TI rote Currypaste (wenn man diese nicht zu Hause hat, kann man auch ein bisschen mehr Currypulver nehmen)	beifügen
1 TI Salz	Mit Salz würzen
	25-30 Min bei kleiner Flamme köcheln lassen, öfter Umrühren, damit nichts anbrennt und am besten im offenen Topf kochen.
N. B. frischen Koriander	Am Schluss damit bestreuen.