





# Karamellierte Hackfleisch-Lauch-Pfanne mit Semmelknödeln



 Zeit gesamt  
30min

 Zubereitungszeit  
20min

 Schwierigkeit  
Einfach

## Zutaten

für 4 Portionen

Lauch	3 St.
Zwiebeln, gelb	1 St.
Salz	
Mini Semmelknödel	800 g
Öl	2 EL
Hackfleisch, gemischt	600 g
Zucker	1 TL
Schlagsahne	200 ml
Milch	200 ml
Speisestärke	1 TL
Pfeffer, schwarz	

## Zubereitung



Küchenutensilien

kleine Schüssel, mittlerer Topf, großer Topf, Schaumlöffel

1. Lauch längs halbieren, in Streifen schneiden und waschen. Zwiebel halbieren, schälen und fein würfeln.
2. In einem Topf etwa 3 l Salzwasser zum Kochen bringen. Semmelknödel ins siedende Salzwasser geben und ca. 10 Min. ziehen lassen, das Wasser sollte dabei nicht sprudelnd kochen. Mit einem Schaumlöffel aus dem Wasser heben.
3. In einem Topf Öl auf mittlerer bis hoher Stufe erhitzen und Hackfleisch darin ca. 4 Min. krümelig anbraten. Zwiebeln, Lauch und Zucker zugeben und weitere ca. 5 Min. braten. Mit Sahne und Milch ablöschen und aufkochen lassen. In einer Schüssel Stärke mit 2 EL Wasser verrühren, in die Sauce rühren und ca. 2 Min. leicht dicklich einköcheln.
4. Hackfleisch-Lauch-Pfanne mit Salz und Pfeffer würzen. Semmelknödel auf Teller anrichten und mit Hackfleisch-Lauch-Pfanne servieren.

Guten Appetit!

## Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	979 kcal
Kohlenhydrate	100 g
Eiweiß	50 g
Ballaststoffe	9 g
Fette	43 g