

## Rezept des Hauses: Hackfleisch in Letscho<sup>1</sup>

### *Ungefähre Zutaten:*

Denken sie beim Hackfleisch an den Raubbau an Tieren (also weniger ist mehr).

- Reis,
- Hackfleisch,
- Letscho,
- Gewürze (etwas Salz, Oregano, Kurkuma), etwas Öl für heiße Speisen,
- Wasser.

### *Benötigte Kochutensilien (Mindestanforderungen):*

- flache größere Pfanne,
- kleiner Kochtopf oder Reiskocher (alternative Kochweise die nicht weiter beschrieben wird<sup>2</sup>),
- Kochstelle,
- Wasserkocher,
- tiefe Teller.

### *Zubereitung:*

- Wasser bis um Siedepunkt<sup>3</sup> erwärmen,
- Wasser samt Reis in den Kochtopf und auf gewünschte Garheit kochen,
- Öl in die Pfanne geben und auf Brattemperatur des Hackfleisches bringen und das Hack auf die gewünschte Stufe durchbraten,
- Letscho samt Gewürze zu den Hackfleisch geben,
- anschließend Reis auf den Boden der Teller geben und das Letscho drüber.

Heiko Wolf, heiko.wolf.mail@gmail.com, FDL 1.3, Stand: 06.02.2025, <https://sites.google.com/view/heikowolfinfo>,  
OCRID: 0000-0003-3089-307

---

<sup>1</sup> Gemüse Mischung aus Paprika und Tomaten aus Ungarn (<https://de.wikipedia.org/wiki/Letscho>), abgerufen am 06.02.2025.

• <sup>2</sup> Anleitung zum Reiskocher dazu lesen.

• <sup>3</sup> <https://studyflix.de/chemie/siedetemperatur-und-siedepunkt-3442>, abgerufen am 06.02.2025 (lassen sie sich hierbei nicht so verwirren, im Alltag dürfen sie beide Begriffe verwenden, sie messen da eher mit den Körpersensoren).