



Bunte Hackpfanne

Description



Für ca. 4 Personen

3 Frühlingszwiebeln

1 Dose Mais (140 g)

1/2 Bd. Petersilie

500 g gem. Hackfleisch

1 EL Keimöl

400 ml Tomatensaft

Salz, Pfeffer

1 Pck. Mini-Knödel (Pfanni)

1. Frühlingszwiebeln putzen, waschen, in Ringe schneiden. Mais abtropfen lassen. Petersilie abbrausen, fein hacken.

2. Hack im heißen Keimöl ca. 5 Min. kräftig braten. Frühlingszwiebeln hinzugeben und kurz mit braten. Tomatensaft, Mais dazugeben und ca. 5 Min. kochen. Mit Salz, Pfeffer abschmecken.

3. Mini-Knödel in Wasser ca. 7 Min. kochen, herausnehmen, zum Hack geben. Mit Petersilie garnieren, servieren.

Zubereitung: ca. 30 Minuten

Garen: ca. 10 Minuten

Pro Portion: ca. 570 kcal, F 28g, E 27g, KH 51g

Category

1. Fleisch

Date Created

Juni 10, 2017

Author

rezeptadmin

default watermark