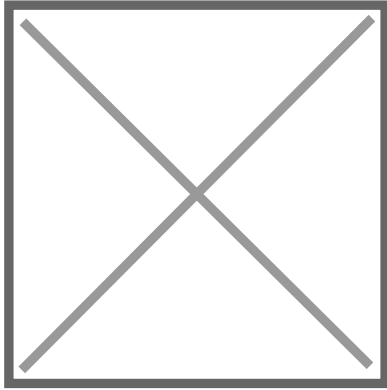




Blitzschnelle Kartoffel-Hackfleisch-Pfanne mit Frischkäse

Description

Zutaten für 1 Portion:

150 g Geflügelhack

1 EL Öl

100 g gekochte Kartoffeln

Salz, Pfeffer

Rosmarin

Paprika edelsüß

100 g Kräuter-Frischkäse (5 % Fett)

etwas gehackte Petersilie

Pro Portion etwa:

415 kcal

15 g Fett

19 g Kohlenhydrate

48 g Eiweiß

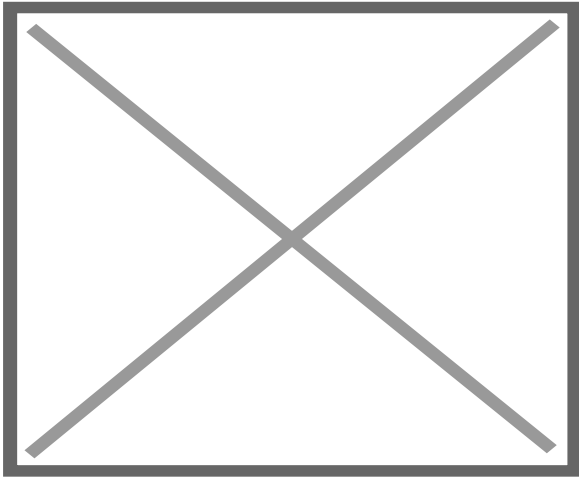
Zubereitungszeit:

15 Minuten

Und so wird's gemacht:

Kartoffeln in grobe Würfel schneiden. Eine beschichtete Pfanne erhitzen und das Geflügelhack in heißem Öl grob krümelig anbraten. Kartoffeln zugeben und mitbraten. Mit Salz, Pfeffer, etwas gehacktem Rosmarin und Paprikapulver edelsüß würzen.

Pfanne vom Herd nehmen, den Kräuterfrischkäse unterrühren, nochmal abschmecken und mit gehackter Petersilie bestreuen.



Category

1. Fleisch

Date Created

Februar 5, 2020

Author

jeanny

default watermark