



Bio-Hackfleisch-Rosenkohl-Pfanne

mit Spekulatiusgewürz auf Kartoffelpüree



20-30min



3-4 Personen

Die schönste Kombination aus Blumen und Gemüse ist wohl Rosenkohl. Das mag botanisch nicht ganz korrekt sein, aber es ist ein guter Weg, die Jahreszeit positiv zu sehen - denn sie bringt uns das köstliche Wintergemüse! Raffiniert gewürztes Bio-Hack mit Karotten lässt ebenfalls warme Gefühle aufkommen, Kartoffelpüree kann man ohnehin immer guten Gewissens essen, herzhaft gebräunte Zwiebeln krönen das deftige Mahl. Delizios!

- 1kg mehligkochende Kartoffeln
- 500g Bio-Rinderhackfleisch
- 1 Päckchen Spekulatiusgewürz
- 20g Petersilie
- 2 Karotten
- 1 Päckchen Hühnerbrühwürz
- 2 Zwiebeln
- 400g Rosenkohl

- 1EL Weizenmehl ¹
- 3EL Butter ²
- Salz und Pfeffer
- Essig

- großer Topf
- große Pfanne mit Deckel
- mittelgroße Pfanne
- Sparschäler
- Kartoffelstampfer
- Messbecher
- Sieb

Vergiss nicht, das Gemüse vor der Zubereitung gründlich zu waschen, insbesondere grünes Blattgemüse und Salate.

Gluten (1), Milch (2). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Energie 680kcal, Fett 31.5g,
Kohlenhydrate 62.8g, Eiweiß 34.5g



1. Kartoffeln kochen

In einem großen Topf ausreichend gesalzenes Wasser für die **Kartoffeln** zum Kochen bringen. Die **Kartoffeln** schälen und je nach Größe halbieren oder vierteln. In das kochende Wasser geben und 15-20Min. kochen, bis die **Kartoffeln** gar sind. Mit einer Tasse etwas **Kochwasser** abschöpfen, dann die **Kartoffeln** in ein Sieb abgießen, zurück in den Topf geben und warm halten.



4. Rosenkohl garen

Das **Hackfleisch** mit 350ml Wasser ablöschen, das **Brühgewürz** unterrühren, mit Pfeffer würzen und abgedeckt ca. 5Min. garen. Die **Zwiebeln** schälen, halbieren und in feine Streifen schneiden. Den **Rosenkohl** ggf. halbieren, zum **Hackfleisch** in die Pfanne geben und abgedeckt in 4-6Min. bissfest garen. Für weicheren **Rosenkohl** die Garzeit ggf. um 1-2Min. verlängern.



2. Hackfleisch braten

Das **Hackfleisch** mit der **½ der Gewürzmischung** in einer großen Pfanne mit 1EL Butter bei mittlerer Hitze 4-5Min. krümelig anbraten.



5. Zwiebeln braten

Die **Zwiebeln** in einer mittelgroßen Pfanne mit 1EL Butter bei mittlerer Hitze 1-2Min. anbraten. Dann 1 Prise Salz unterrühren und die **Zwiebeln** bei mittlerer bis niedriger Hitze unter gelegentlichem Rühren noch 5-7Min. braten, bis sie goldbraun und weich sind.



3. Karotten mitbraten

Die **Petersilie samt Stängeln** fein schneiden. Die **Karotten** ggf. schälen, in dünne Scheiben schneiden und mit der **½ der Petersilie** sowie 1EL Mehl zum **Hackfleisch** in die Pfanne geben und ca. 2Min. mitbraten.



6. Kartoffeln stampfen

Die **Kartoffeln** zu einem glatten **Püree** stampfen, dabei nach Bedarf löffelweise **Kochwasser** hinzufügen. Das **Püree** mit Salz und 1EL Butter abschmecken. Die **Hackfleisch-Rosenkohl-Pfanne** mit 1EL Essig verfeinern, mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit den **Zwiebeln** auf dem **Püree** anrichten. Mit der **restlichen Petersilie** garnieren und servieren.