



Kartoffelpfanne mit Bio-Hack libanesische Art

dazu erfrischender Orangen-Gurken-Salat



ca. 30min



2 Portionen

Eine rustikale Kartoffelpfanne ist das Comfort Food schlechthin. Heute kommt sie mühelos aufgehübscht im libanesischen Gewand daher: Mit Bio-Rinderhack, roten Zwiebeln und Tomaten gebraten, werden die Kartoffeln auf köstliche Weise mit duftenden Kräutern und Orangenstückchen erfrischt. Dazu noch pikante Harissapaste – und schon kann zu Tisch gerufen werden!

Was du von uns bekommst

- 1 Pck. festkochende Kartoffeln
- 1 rote Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Tomate
- 1 unbehandelte Zitrone
- 250g Bio-Rinderhackfleisch
- 1 unbehandelte Orange
- 1 Gurke
- 10g Dill & Petersilie
- 1 Pck. Harissa

Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Pflanzenöl

Küchenutensilien

- mittelgroßer Topf
- mittelgroße Pfanne
- Sparschäler
- Zitruspresse
- Sieb

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

Allergene

Kann Spuren von Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 726kcal, Fett 40.1g,
Kohlenhydrate 61.3g, Eiweiß 31.2g



1. Kartoffeln garen

In einem mittelgroßen Topf ausreichend gesalzenes Wasser für die **Kartoffeln** zum Kochen bringen. Die **Kartoffeln** schälen und in 3-4cm große Würfel schneiden, dann in das Wasser geben (es muss noch nicht kochen) und in 12-14Min. weich garen. In ein Sieb abgießen und abtropfen lassen.



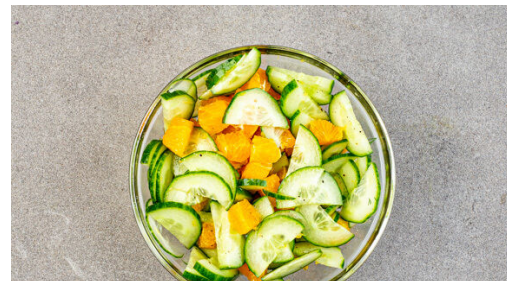
4. Gemüse mitbraten

Die **Zwiebeln**, den **Knoblauch** und die **Tomaten** in die Pfanne geben und bei mittlerer Hitze ca. 5Min. mitgaren, dabei gelegentlich umrühren. 2-3EL Wasser und **1EL Zitronensaft** hinzufügen und weitere ca. 2Min. garen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.



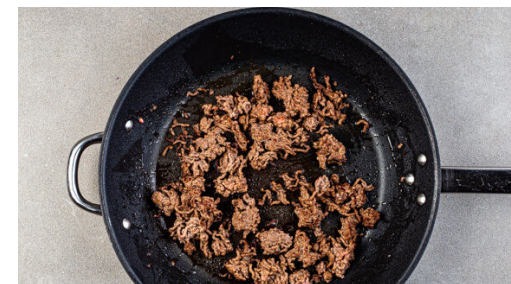
2. Zutaten vorbereiten

Die **Zwiebel** schälen, halbieren und in dünne Spalten schneiden. Den **Knoblauch** schälen und grob würfeln. Die **Tomate** in kleine Würfel schneiden. Die **Zitrone** halbieren und auspressen.



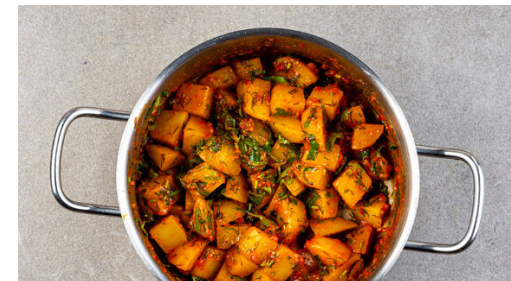
5. Salat zubereiten

Die **Orange** schälen und das **Fruchtfleisch** in kleine Würfel schneiden. Die **Gurke** längs vierteln und quer in dünne Scheiben schneiden. Die **Orangen** und **ausgetretenen Orangensaft** mit den **Gurken**, **1-2EL Zitronensaft** sowie je 1 kräftigen Prise Salz und Pfeffer vermengen. Ggf. mit mehr **Zitronensaft** sowie Salz und Pfeffer abschmecken.



3. Hackfleisch anbraten

Das **Hackfleisch** in einer mittelgroßen Pfanne mit 1EL Pflanzenöl und 1 Prise Salz bei starker Hitze ca. 2Min. anbraten, bis es leicht gebräunt ist.



6. Kartoffeln verfeinern

Die **Kräuter samt Stängeln** grob schneiden. Die **Kartoffeln** zurück in den Topf geben, mit 1EL Pflanzenöl, **¾ der Harissa** und **¾ der Kräuter** vermengen. Mit Salz, Pfeffer und ggf. mehr **Harissa** abschmecken. Die **Kartoffeln** auf tiefe Teller verteilen, die **Hackpfanne** darauf anrichten und mit den **übrigen Kräutern** garnieren. Den **Salat** darauf oder daneben servieren.