



## Bio-Hackfleisch-Rosenkohl-Pfanne

mit 5-Gewürze-Pulver auf Kartoffelpüree



20-30min



4 Portionen

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. Deliziös!



## Was du von uns bekommst

- 1kg mehligkochende Kartoffeln
- 500g Bio-Rinderhackfleisch
- 1 Pck. chinesisches 5-Gewürze-Pulver
- 20g Petersilie
- 2 Karotten
- 1 Pck. Hühnerbrühgewürz
- 2 Zwiebeln
- 400g Rosenkohl

## Was du zu Hause benötigst

- 1EL Weizenmehl <sup>1</sup>
- 3EL Butter <sup>2</sup>
- Salz und Pfeffer
- Essig

## Küchenutensilien

- 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.

### Allergene

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

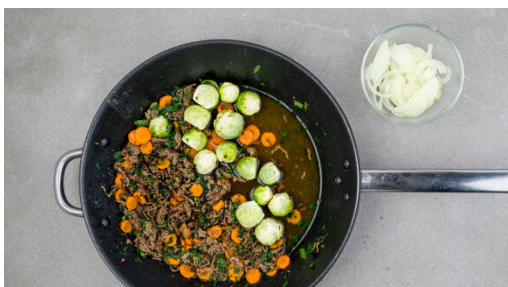
### Nährwertangaben pro Portion

Energie 667kcal, Fett 29.5g, Kohlenhydrate 59.3g, Eiweiß 35.0g



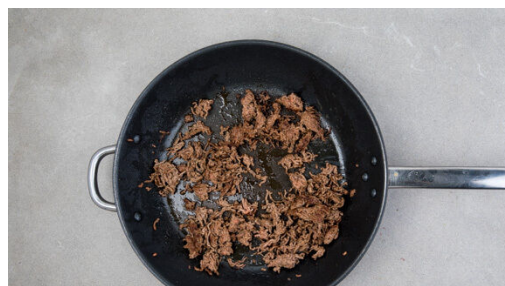
### 1. Kartoffeln kochen

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.



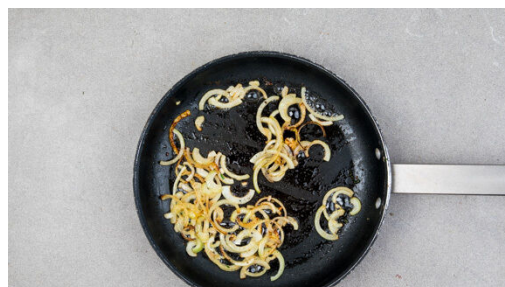
### 4. Rosenkohl garen

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.



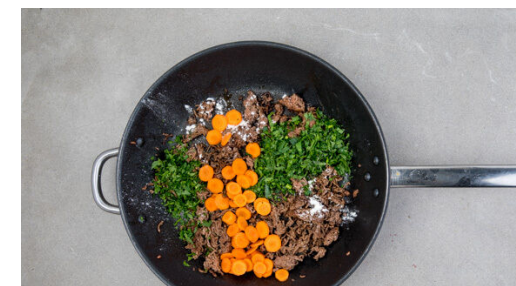
### 2. Hackfleisch braten

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



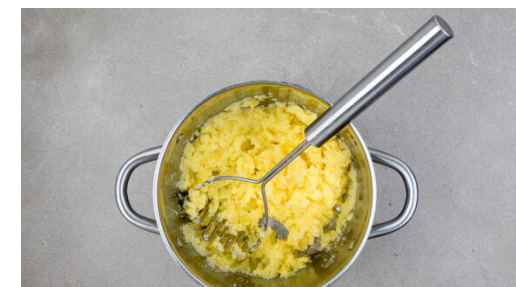
### 5. Zwiebeln braten

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.