



## 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

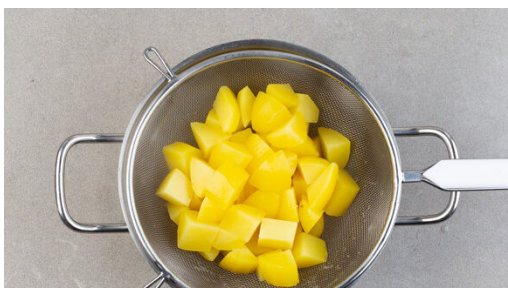
Vergiss nicht, das Gemüse vor der Zubereitung gründlich zu waschen, insbesondere grünes Blattgemüse und Salate.

## Allergene

Kann Spuren von Allergenen enthalten.

## Nährwertangaben pro Portion

Energie 710kcal, Fett 38.0g,  
Kohlenhydrate 61.5g, Eiweiß 30.9g



### 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.



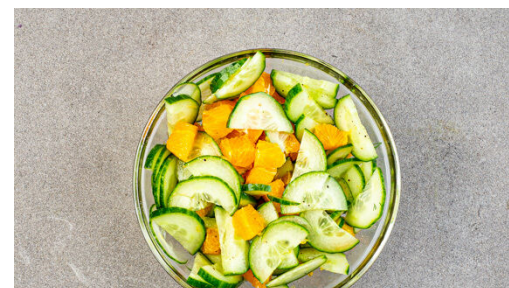
### 4. Gemüse mitbraten

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.



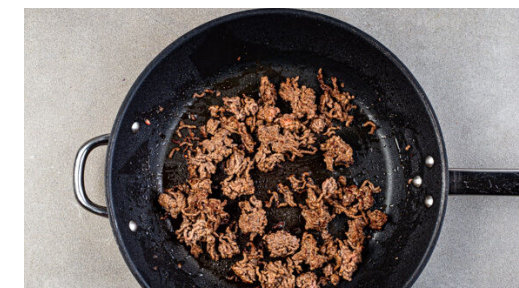
### 2. Zutaten vorbereiten

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.



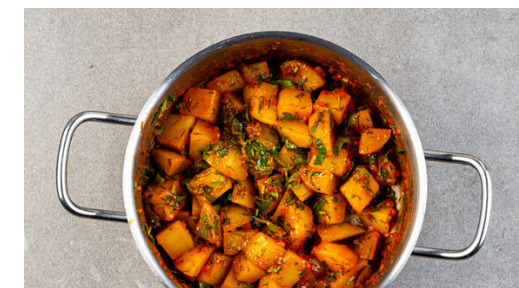
### 5. Salat zubereiten

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, **3/4 der Harissa** und **3/4 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.