



Hackfleisch-Rosenkohl-Pfanne

mit Spekulatiusgewürz auf Kartoffelpüree



20-30min



2 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 Rinderhack mit Karotten lässt ebenfalls warme Gefühle aufkommen, Kartoffelpüree kann man ohnehin immer guten Gewissens essen, herzhaft gebräunte Zwiebeln krönen das deftige Mahl. Delizios!

Was du von uns bekommst

- 500g mehligkochende Kartoffeln
- 1 Packung Rinderhackfleisch
- 1 Päckchen Spekulatiusgewürz
- 10g frische Petersilie
- 1 Karotte
- 1 Päckchen Rinderbrühgewürz
- 1 Zwiebel
- 1 Packung Rosenkohl

Was du zu Hause benötigst

- 1EL Weizenmehl ¹
- Butter oder Pflanzenöl
- Essig
- Salz und schwarzer Pfeffer

Küchenutensilien

- mittelgroßer Topf
- große Pfanne mit Deckel
- mittelgroße Pfanne
- Kartoffelstampfer
- Sparschäler
- Messbecher

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

Allergene

Gluten (1). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

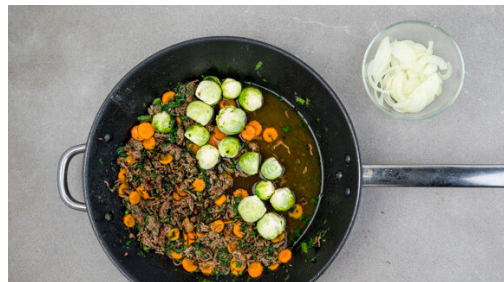
Nährwertangaben pro Portion

Energie 731kcal, Fett 32.3g, Kohlenhydrate 72.0g, Eiweiß 38.3g



1. Kartoffeln kochen

In einem mittelgroßen 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 lassen, bis die **Kartoffeln** gar sind. Mit einer Tasse etwas **Kochwasser** abschöpfen, dann in ein Sieb abgießen, zurück in den Topf geben und warm halten.



4. Rosenkohl garen

Das **Hackfleisch** mit 250ml Wasser ablöschen, die **1/2 des Brühgewürzes** unterrühren, mit Pfeffer würzen und abgedeckt ca. 5Min. garen. Die **Zwiebel** 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 weichen **Rosenkohl** die Garzeit ggf. um 1-2Min. verlängern.



2. Hackfleisch braten

Das **Hackfleisch** mit der **1/2 der Gewürzmischung** in einer großen Pfanne mit 1EL Butter oder Pflanzenöl bei mittlerer Hitze 4-5Min. krümelig anbraten.



5. Zwiebeln rösten

Die **Zwiebeln** in einer mittelgroßen Pfanne mit 1EL Butter oder Pflanzenöl 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 hacken. Die **Karotte** ggf. schälen, in dünne Scheiben schneiden und mit der **1/2 der Petersilie** und 1EL Mehl zum **Hackfleisch** in die Pfanne geben und 2Min. mitbraten.



6. Kartoffeln stampfen

Die **Kartoffeln** zu einem glatten **Püree** stampfen, dabei nach Bedarf etwas **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.