



Schweinehack-Gemüse-Pfanne Low Carb

mit Cheddar, dazu Coleslaw mit Lauchzwiebel



ca. 30min



2 Portionen

Unsere Schweinehack-Gemüse-Pfanne kombiniert saftig angebratenes Schweinehackfleisch mit Paprika, Tomaten, Zwiebeln und Cheddar. Der geschmolzene Käse verleiht dem Gericht eine cremige Note und verbindet die einzelnen Zutaten zu einer herzhaften Mahlzeit. Als frische Beilage gibt es einen knackigen Coleslaw mit Lauchzwiebeln. Ein Low-Carb-Gericht mit kräftigen Aromen. Guten Appetit!

Was du von uns bekommst

- 1 Weißkohl
- 1 Paprika
- 1 Zwiebel
- 1 Tomate
- 250g Schweinehackfleisch
- 1 Pck. mexikanische Gewürzmischung
- 1 Lauchzwiebel
- 75g geriebener Cheddar³

Was du zu Hause benötigst

- 1EL Mayonnaise¹
- ½EL Tomatenketchup
- ½EL Weizenmehl²
- Salz und Pfeffer
- Olivenöl
- Essig

Küchenutensilien

- Backofen mit Grillfunktion
- mittelgroße ofenfeste Pfanne mit Deckel
- Messbecher
- Schneebesen

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

Allergene

Enthält: **Eier** (1), **Gluten** (2), **Milch** (3).

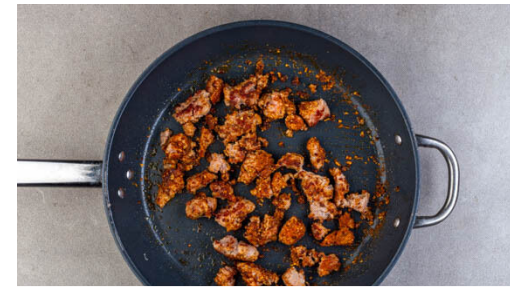
Nährwertangaben pro Portion

Energie 575kcal, Fett 34.9g, Kohlenhydrate 23.6g, Eiweiß 38.9g



1. Gemüse schneiden

Den **Weißkohl** vierteln, dabei den Strunk entfernen. **2 Kohlviertel** für ein anderes Rezept aufbewahren. **1 Kohlviertel** in ca. 2cm große Stücke schneiden. Die **Paprika** vierteln, entkernen und in grobe Stücke schneiden. Die **Zwiebel** schälen, halbieren und fein würfeln. Die **Tomate** in kleine Würfel schneiden.



2. Hackfleisch anbraten

Das **Hackfleisch** in einer mittelgroßen ofenfesten Pfanne mit ½EL Olivenöl sowie Salz und Pfeffer bei mittlerer bis starker Hitze in 3–4Min. anbraten. **Tipp:** Es muss noch nicht ganz durchgebraten sein. Die **Gewürzmischung** unterrühren und ca. 1Min. duftend mitbraten.



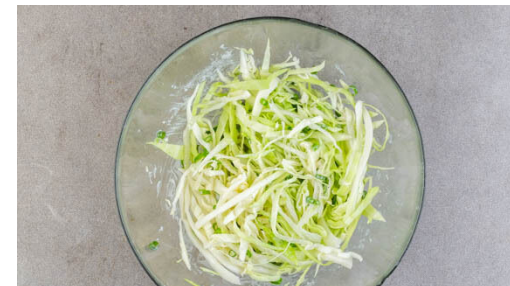
3. Gemüse braten

Die **Kohlstücke**, die **Paprika** und die **Zwiebeln** in die Pfanne geben und 4–5Min. mitbraten, bis das **Gemüse** leicht bräunlich wird. Dann die **Tomaten** und ½EL Ketchup untermischen und 1–2Min. weiterbraten, bis die **Tomaten** ihren Saft abgeben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Den Backofen mit Grillfunktion oder Ober-/Unterhitze auf 250°C vorheizen.



4. Gemüse köcheln

½EL Mehl in 100ml Wasser verquirlen, in den Topf geben und dabei eventuelle Rückstände vom Topfboden ablösen, gut verrühren und einmal zum Kochen bringen. Dann abgedeckt bei niedriger bis mittlerer Hitze 10–12Min. unter gelegentlichem Rühren sanft köcheln lassen, bis das **Gemüse** weich ist. Je nach gewünschter Konsistenz ggf. esslöffelweise Wasser hinzugeben.



5. Coleslaw zubereiten

Inzwischen das **zweite Kohlviertel** in dünne Streifen schneiden. Den **weißen Teil** und den **grünen Teil der Lauchzwiebel** getrennt in feine Ringe schneiden. In einer mittelgroßen Schüssel 1EL Mayonnaise mit ½EL Essig sowie Salz und Pfeffer nach Geschmack zu einem **Dressing** verrühren. Den **Kohl** und den **grünen Teil der Lauchzwiebel** mit dem **Dressing** vermengen und beiseitestellen.



6. Käse zugeben

Die Pfanne vom Herd nehmen und den **weißen Teil der Lauchzwiebel** und den **Käse** gleichmäßig über die **Hack-Gemüse-Pfanne** streuen, dann im Ofen 3–4Min. grillen, bis der **Käse** geschmolzen ist. Ca. 5Min. abkühlen lassen, dann mit dem **Coleslaw** anrichten und servieren.

Verzichte auf gedruckte Rezepte – ändere die Einstellungen im Kundenkonto. Fragen zur Zubereitung oder zum Rezept? Deine Koch-Hotline: **030 208 480 510**

Schau dir das Rezept in deinem Konto auf marleyspoon.de an. #marleyspooning