MARLEY SPOON



Hackfleisch-Rosenkohl-Pfanne

mit 5-Gewürze-Pulver auf Kartoffelpüree

20-30min 2 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 Hackfleisch 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

- 1 Pck. mehligkochende Kartoffeln
- 250g gemischtes Hack von Rind und Schwein
- 1 Pck. chinesisches 5-Gewürze-Pulver
- 10g Petersilie
- 1 Karotte
- 1 Pck. Hühnerbrühgewürz
- 1 Zwiebel
- 200g Rosenkohl

Was du zu Hause benötigst

- 1EL Weizenmehl [1]
- 2EL Butter [2]
- Salz und Pfeffer
- Essig

Küchenutensilien

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

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

Allergene
Enthält: **Gluten** (1), **Milch** (2).

Kann Spuren enthalten von: Erdnüsse, Sesamsamen, Schalenfrüchte

Nährwertangaben pro Portion
Energie 667kcal, Fett 27.1g, Kohlenhydrate 60.3g, Eiweiß 40.4g



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, 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.



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.



3. Karotten mitbraten

Die **Petersilie samt Stängeln** fein schneiden. Die **Karotte** 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.



4. Rosenkohl garen

Das **Hackfleisch** mit 250ml Wasser ablöschen, die **½ 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 weicheren **Rosenkohl** die Garzeit ggf. um 1–2Min. verlängern.



5. Zwiebeln braten

Die **Zwiebeln** in einer mittelgroßen Pfanne mit 2TL 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.



6. Kartoffeln stampfen

Die **Kartoffeln** zu einem glatten **Püree** stampfen, dabei nach Bedarf löffelweise **Kochwasser** hinzufügen. Das **Püree** mit Salz und 1TL Butter abschmecken. Die **Hackfleisch-Rosenkohl-Pfanne** mit 1TL Essig verfeinern, mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit den **Zwiebeln** auf dem **Püree** anrichten. Mit der **restlichen Petersilie** garnieren 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**