MARLEY SPOON



Bio-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 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

- 1 Pck. mehligkochende Kartoffeln
- 250g Bio-Rinderhackfleisch
- 1 Pck. chinesisches 5-Gewürze-Pulver
- 10g Petersilie
- 1 Karotte
- 1 Pck. Hühnerbrühgewürz
- 1 Zwiebel
- 400g 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
- Sparschäler
- Kartoffelstampfer
- Messbecher
- 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 736kcal, Fett 33.0g, Kohlenhydrate 62.4g, Eiweiß 39.2g



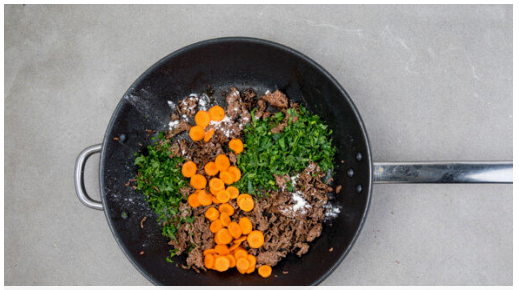
1. Kartoffeln kochen

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**