MARLEY SPOON



Käsige Gemüsepfanne mit Bio-Rinderhack

Low Carb mit knackigem Coleslaw

ca. 30min 4 Portionen

Unsere leckere Gemüsepfanne kombiniert saftig angebratenes Bio-Rinderhackfleisch 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
- 2 Paprika
- 2 Zwiebeln
- 2 Tomaten
- 500g Bio-Rinderhackfleisch
- 2 Pck. mexikanische Gewürzmischung
- 1 Lauchzwiebel
- 150g geriebener Cheddar [3]

Was du zu Hause benötigst

- 2EL Mayonnaise [1]
- 1EL Tomatenketchup
- 1EL Weizenmehl [2]
- Salz und Pfeffer
- Olivenöl
- Essig

Küchenutensilien

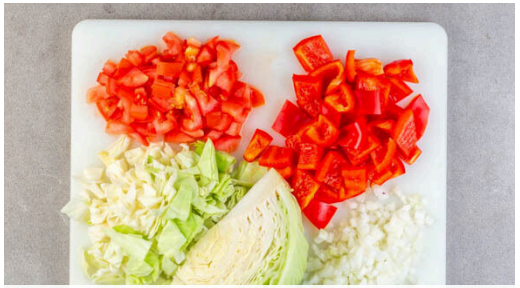
- Backofen mit Grillfunktion
- große ofenfeste Pfanne mit Deckel
- Messbecher
- Schneebesen

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

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

Kann Spuren enthalten von: Erdnüsse, Sesamsamen, Schalenfrüchte

Nährwertangaben pro Portion
Energie 573kcal, Fett 34.9g, Kohlenhydrate 23.2g, Eiweiß 38.8g



1. Gemüse schneiden

Den **Weißkohl** vierteln, dabei den Strunk entfernen. **2 Kohlviertel** in ca. 2cm große Stücke schneiden. Die **Paprika** vierteln, entkernen und in grobe Stücke schneiden. Die **Zwiebeln** schälen, halbieren und fein würfeln. Die **Tomaten** in kleine Würfel schneiden.



2. Hackfleisch anbraten

Das **Hackfleisch** in einer großen ofenfesten Pfanne mit 1EL Olivenöl sowie Salz und Pfeffer bei mittlerer bis starker Hitze 3–4Min. anbraten. **Tipp:** Es muss noch nicht ganz durchgebraten sein. Die **Gewürzmischung** unterrühren und ca. 1Min. duftend mitbraten. Den Backofen mit Grillfunktion oder Ober-/Unterhitze auf 250°C vorheizen.



3. Gemüse braten

Die **Kohlstücke**, die **Paprika** und die **Zwiebeln** in die Pfanne geben und 4–5Min. mitbraten, bis das **Gemüse** leicht gebräunt ist. Dann die **Tomaten** und 1EL Ketchup untermischen und 1–2Min. weiterbraten, bis die **Tomaten** ihren Saft abgeben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.



4. Gemüse köcheln

1EL Mehl in 200ml Wasser verquirlen, dann unterrühren und dabei ggf. vorhandenen Bodensatz vom Pfannenboden lösen. Die Flüssigkeit einmal aufkochen lassen, dann abgedeckt bei niedriger bis mittlerer Hitze 10–12Min. unter gelegentlichem Rühren sanft köcheln lassen, bis das **Gemüse** gar ist. Ggf. esslöffelweise etwas mehr Wasser hinzugeben, damit die **Hackpfanne** nicht zu trocken wird.



5. Coleslaw zubereiten

Inzwischen das **2. Kohlviertel** in dünne Streifen schneiden. Den **weißen Teil** und den **grünen Teil der Lauchzwiebel** getrennt in feine Ringe schneiden. In einer Schüssel 2EL Mayonnaise mit 1EL Essig sowie Salz und Pfeffer nach Geschmack zu einem **Dressing** verrühren und den **Kohl** und die **grünen Lauchzwiebelringe** untermengen.



6. Hackpfanne überbacken

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