

Hack-Gemüse-

Pfanne

Bio Kochbox KW 17



Hack-Gemüse- Pfanne



MENGENHINWEIS:

- Für 1 Portion die Mengen halbieren
- Für 4 Portionen die Mengen verdoppeln

Für 2 Portionen:

- 1 Pck. Hackfleisch
- 1 Zucchini
- 1 Paprika
- 1 Möhre
- 1 Zwiebel
- Thymian, Petersilie

Eigener Vorrat:

- Salz, Pfeffer
- Paprikapulver
- 1 EL Öl

Zubereitung:

Zwiebel fein würfeln, Gemüse waschen und in kleine Stücke schneiden. Öl in einer Pfanne erhitzen und Hackfleisch krümelig anbraten. Zwiebel zugeben und kurz mitbraten. Gemüse hinzufügen und 6–8 Minuten garen. Kräuter waschen und trockenschütteln.

Petersilie fein hacken, Thymian abzupfen und unterheben. Mit Paprika, Salz und Pfeffer abschmecken und servieren.