

Hackfleischpfanne mit Gemüse



Zutaten für vier Personen:

500 g Hackfleisch
Salz, Pfeffer aus der Mühle
3 EL neutrales Öl
Paprikapulver
Cayennepfeffer
1 kleine Zwiebel
1 Knoblauchzehe
1 Karotte
1/2 gelbe Paprika
1/2 rote Paprika
1 Tasse tiefgekühlte Erbsen
1 Scheibe Ingwer (optional)
2 EL neutrales Öl
75 ml Gemüsebrühe
2-3 EL Tomatenmark
2 EL Sojasauce

1. Zwiebel abziehen und würfeln, Knoblauch und Karotte schälen und in feine Scheiben schneiden. Paprika putzen und würfeln.
2. Zuerst in einer beschichteten Pfanne in 2 EL Öl die Zwiebel anschwitzen, dann das restliche Gemüse dazugeben und gut anbraten. Tomatenmark mit der Gemüsebrühe vermengen, damit ablöschen und einige Minuten köcheln lassen.
3. Inzwischen das Hackfleisch in einer anderen Pfanne krümelig braten und kräftig mit Salz und Pfeffer sowie etwas

Paprikapulver und Cayenne-Pfeffer würzen.

4. Das fertige Hackfleisch zu dem Gemüse geben und nochmals mit etwas Soja-Sauce abschmecken.

Hinweise:

Dazu gibt es Kartoffelbrei, Reis oder Nudeln.

Schlagworte:

leicht, Zubereitung ca. 20 min, Hauptspeisen, Fleisch, Hackfleisch, deutsch

Rezept: Kerstin, Foto: Walter Stand 09.01.2023