



# Blumenkohl - Kartoffel - Pfanne mit Hackfleisch

- **Schwierigkeitsgrad:** Leicht
- **Portionen:** 3-4
- **Vorbereitungszeit:** 15m
- **Zubereitungszeit:** 10m
- **Fertig in** 25m

```
window.dataLayer = window.dataLayer || []; window.dataLayer.push({ 'event' : 'someVal', 'ready_in' : '25', 'cook_time' : '10m', 'prep_time' : '15m', 'servings' : '3-4', 'yield' : " });
```

Gesunde, schnelle Alltagsküche, hausgemacht, schmackhaft, preiswert

## Zutaten

- 250 g Gehacktes, zerbröselt
- 1 frischer Blumenkohl (ca. 450g) in Röschen geschnitten
- 2 Stangen Frühlingslauch in dünnen Ringen
- 400 g - 450 g Kartoffeln in Würfeln
- ½ Bund frischer Schnittlauch, gehackt
- Etwas Brühe
- 1 Becher Crème fraîche
- Saft ½ Zitrone
- Etwas Sonnenblumenöl
- Salz, Pfeffer aus der Mühle, 1 Strich Muskatnuss

## Zubereitungsart

### Schritt1

Der Ansatz:

### Schritt2

Das zerbröselte Hackfleisch in heißes Sonnenblumenöl geben, anbraten, absteifen lassen, salzen und pfeffern.

### Schritt3

Die Kartoffelwürfel, die Blumenkohlröschen und den Frühlingslauch dazu geben, kurz mit anschwitzen. Mit etwas Brühe und Crème fraîche aufgießen, knapp bedecken und leise 15 - 20 min.

köcheln lassen. (Bis die Kartoffeln und der Blumenkohl weich sind)

#### **Schritt4**

Herzhaft mit etwas Zitronensaft nachschmecken und ev. leicht mit Speisestärke „sämig“ binden.

#### **Schritt5**

Anrichtevorschlag:

#### **Schritt6**

In Suppentellern mit frischem Schnittlauch zu Tisch geben.

**Rezeptart:** Hackfleischgerichte **Tags:** blumenkohl, hackfleisch, kartoffeln

<https://www.gekonntgekocht.de/rezept/blumenkohl-kartoffel-pfanne-mit-hackfleisch/>