



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/>