



HACKFLEISCHPFANNE



Alles und noch viel mehr.



Timo Hinkelmann's
KREATIVE KÜCHE



Timo Hinkelmann's
KREATIVE KÜCHE

HACKFLEISCH- PFANNE

 ZUBEREITUNG  30 Minuten

 FERTIG IN  30 Minuten

ZUTATEN

(für 4 Personen)

400g	Zwiebeln
500g	Kartoffeln
200g	Karotten
2 EL	Pflanzenöl
300g	Hackfleisch vom Rind
20g	Tomatenmark
80ml	Rotwein, trocken
400ml	Fleischbrühe
200g	Bohnen, grün
50g	Crème fraîche
1 TL	Petersilie
2 TL	Majoran
	Salz & Pfeffer

1. Die **Zwiebeln** schälen und in feine Ringe schneiden. Die **Kartoffeln** und die **Karotten** schälen und in kleine Würfel schneiden.
2. Das **Öl** in einem Topf erhitzen, die Zwiebelringe darin anbraten. Das **Hackfleisch** zufügen und bei starker Hitze braten, bis es krümelig wird. **Tomatenmark** unterrühren, mit dem **Rotwein** ablöschen.
3. Die Kartoffel- und Karottenwürfel zufügen und **3 Minuten mitdünsten**.
4. Die **Fleischbrühe** angießen und die Fleisch-Gemüse-Mischung **zugedeckt 20 Minuten schmoren lassen**.
5. Die **Bohnen** waschen und die Enden entfernen, in etwa 3 cm große Stücke schneiden und der Fleisch-Gemüse-Mischung zufügen. Die Hackfleisch-Pfanne mit **Salz, Pfeffer** und **Majoran** abschmecken.
6. Hackfleisch-Pfanne anrichten, je einen Klecks **Crème fraîche** darauf geben und mit der **Petersilie** bestreuen und servieren.



 Durchschnittliche Nährwerte pro Portion

429	kcal	22 g	Fett
22 g	Eiweiß	33 g	Kohlenhydrate