Chicoreehälften gefüllt mit Hack

Fleisch-Gerichte » Hackfleisch » Gemüse & Hackfüllung

Zutaten (4 Personen)

» 2 EL Zitronensaft
» 500ml Instant-Gemüse-Brühe
» 4 Chicoreestaude(n)
» 200g Lauchzwiebel(n)
» 1 rote Paprika
» 2 EL Öl
» 500g Hackfleisch
» Salz & Pfeffer
» Paprika-Pulver (scharf)

Bewertung

Beschaffung
in jedem Discounter

Kosten
6-10€

Zubereitungszeit
bis 30min

Zubereitung

1. Zitronensaft mit der Brühe aufkochen. Die Chicoréestauden putzen, waschen und der Länge nach halbieren. Strunkenden evtl. herausschneiden. Die Chicoréehälften von jeder Seite 2-3min in der Brühe dünsten. Herausnehmen und abtropfen lassen.

2. Lauchzwiebeln abbrausen, putzen, in feine Ringe teilen. Paprika waschen, putzen und fein würfeln. Das Öl erhitzen, die Lauchzwiebeln darin andünsten. Das Hack sowie nach 1min die Paprikawürfel dazugeben und unter Rühren ca. 10min braten. Mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver würzen. Die Masse in die Chicoréehälften füllen und evtl. mit Salzkartoffeln servieren.

Nährwerte: 380kcal/E29g/F24g/KH12g pro Portion

angelegt am: 26.01.2004 Rezept-Nr: 854

Die Rezept-Datenbank - http://www.Rezept-Insel.de - ©2024 M.Hennicke