

Zuckerschoten-Hack-Pfanne

Fleisch-Gerichte » Hackfleisch » Hack-Pfannen

Zutaten (4 Personen)

- » 1 Kopf Spitzkohl
- » 200g Zuckerschoten
- » 1 Bd. Lauchzwiebel(n)
- » 1 Zwiebel(n)
- » 2 EL Sesam
- » 1 EL Öl
- » 600g Hackfleisch
- » Salz & Pfeffer
- » 3 EL Sojasoße
- » 100ml Asiasoße süß-sauer

Bewertung



Beschaffung

guten Supermarkt



Kosten

6-10€



Zubereitungszeit

31-60min

Zubereitung

1. Spitzkohl vierteln, Strunk und äußere Blätter entfernen. Kohlviertel in fingerbreite Streifen schneiden, waschen und abtropfen lassen. Zuckerschoten putzen und waschen. Lauchzwiebeln putzen, waschen und schräg in Ringe schneiden. Zwiebel schälen und in Streifen schneiden.

2. Sesam in einer Pfanne ohne Fett goldbraun rösten. Herausnehmen und beiseite stellen. Öl in der Pfanne erhitzen und Hack darin ca. 5min krümelig anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Zwiebel, Spitzkohl, Zuckerschoten und Lauchzwiebeln zufügen, ca. 5min bei starker Hitze anbraten. Soja- und Asiasoße unterrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Mit geröstetem Sesam bestreuen. Dazu schmeckt Basmati-Reis.

Tipp: Rinderhack verwenden. Man kann auch eine andere Asiasoße verwenden.

Nährwerte: 350kcal/E36g/F12g/KH23g pro Portion

angelegt am: 01.02.2005

Rezept-Nr: 1467

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