

Rezept

Gemüse-Hack-Pfanne

Ein Rezept von Gemüse-Hack-Pfanne, am 11.06.2026

Zutaten

500 g Weißkohl	300 g Möhren
300 g Zucchini	1 Zwiebel
3 EL Öl	400 g Hackfleisch
1 Dose geschälte Tomaten (400 g)	Salz
Pfeffer	

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen: | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 400 kcal

Zubereitung

1. Den Strunk des Weißkohls keilförmig herausschneiden, den Weißkohl hobeln, waschen und gründlich abtropfen lassen. Die Möhren putzen, schälen und würfeln. Die Zucchini waschen, putzen und ebenfalls in Würfel schneiden. Die Zwiebel schälen und hacken.

2. 2 EL Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen, Weißkohl, Möhren, Zucchini und Zwiebeln darin 10 Min. dünsten. In einer zweiten beschichteten Pfanne das restliche Öl erhitzen, darin das Hackfleisch bei starker Hitze krümelig braten.

3. Die Tomaten abtropfen lassen, grob zerkleinern. Mit dem Hackfleisch unter das Gemüse mischen, kräftig salzen und pfeffern. Dazu schmecken Salzkartoffeln oder Reis.