Rezept

Hackfleisch-Bohnen-Pfanne mit Feta

Ein Rezept von Hackfleisch-Bohnen-Pfanne mit Feta, am 04.07.2025

Zutaten

200 g	grüne TK-Schnittbohnen
1	1/2 EL Maiskeimöl
100 g	Tomatenstücke (Tetra Pak)
	Salz
50 g	Feta (40 % Fett i.Tr.)
1	Zwiebel
125 g	gemischtes Hackfleisch
	1/2 TL Thymian
	Pfeffer

Rezeptinfos

Portionsgröße FÜR 1 PERSON | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 680 kcal

Zubereitung

1. Die Bohnen in einer hohen Pfanne nach Packungsanweisung zubereiten. Abgießen und abtropfen lassen. Die Pfanne trockenwischen. Die Zwiebel abziehen, vierteln und in dünne Scheiben schneiden.

2. Öl in der Pfanne erhitzen und das Hackfleisch darin braun und krümelig braten. Zwiebel zufügen und kurz mitbraten. Tomatenstücke, Thymian, Salz und Pfeffer zufügen, 5 Min. zugedeckt schmoren lassen. Die Bohnen untermischen und heiß werden lassen.

3. Hackfleisch-Bohnen-Mischung mit Salz und Pfeffer abschmecken. Den Feta in Stücke brechen und darüber streuen.