

## Rezept

# Hackfleisch mit Kürbis und Feta

Ein Rezept von Hackfleisch mit Kürbis und Feta, am 15.12.2025

## Zutaten

<b>2 EL</b>	Kürbiskerne	<b>800 g</b>	Kürbis (z. B. Muskat- oder Butternut-Kürbis)
<b>1</b>	rote Zwiebel	<b>2</b>	Knoblauchzehen
<b>1 EL</b>	Olivenöl	<b>500 g</b>	gemischtes Hackfleisch
<b>2 EL</b>	Tomatenmark	<b>1 EL</b>	getrocknete italienische Kräuter
<b>300 ml</b>	Gemüsebrühe	<b>100 g</b>	Schafskäse (Feta)
<b>1 Bund</b>	Schnittlauch (wer mag)		Meersalz
	Pfeffer		

## Zubehör

<b>1</b>	große Pfanne	<b>1</b>	großes Schneidebrett
<b>1</b>	Schneidemesser	<b>1</b>	Kochlöffel

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 565 kcal, 33 g F, 35 g EW, 36 g KH

## Zubereitung

1. Kürbiskerne in der Pfanne anrösten, dann eventuell grob hacken, zur Seite stellen. Den Kürbis schälen, entkernen und in ca. 2 cm große Würfel schneiden. Zwiebel und Knoblauch schälen und fein hacken.
2. Nun in der Pfanne das Olivenöl erhitzen. Darin die Zwiebel und den Knoblauch bei mittlerer Hitze in 2-3 Min. glasig dünsten. Hackfleisch dazugeben, die Hitze erhöhen und das Hack unter Rühren kräftig anbraten. Nach 2-3 Min. das Tomatenmark und die italienischen Kräuter unterrühren.
3. Den Kürbis in die Pfanne geben und die Brühe an-gießen. Die Hitze wieder reduzieren und alles bei geschlossenem Deckel ca. 15 Min. köcheln lassen, dabei gelegentlich umrühren.
4. Inzwischen Schafskäse in grobe Stücke bröckeln. Eventuell den Schnittlauch abbrausen, trocken schütteln und in Röllchen schneiden.
5. Die Hack-Gemüse-Pfanne mit Meersalz und Pfeffer würzen. Schafskäse, Kürbiskerne und eventuell den Schnittlauch darüberstreuen.