

Rezept

Hackpfanne mit Gemüse

Ein Rezept von Hackpfanne mit Gemüse, am 20.04.2024

Zutaten

500 g grüner Spargel	250 g Kirschtomaten
1 rote Zwiebel	2 Knoblauchzehen
2 EL Olivenöl	500 g gemischtes Hackfleisch
1 TL Fenchelsamen	1/8 l Fleischbrühe
1 EL Aceto balsamico	Salz
Pfeffer	1/2 Bund Basilikum

Rezeptinfos

Portionsgröße Zutaten für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 425 kcal

Zubereitung

1. Spargel waschen und die holzigen Enden abschneiden, die Stangen in gut 2 cm lange Stücke schneiden. Tomaten waschen und halbieren. Zwiebel schälen, vierteln und in dünne Streifen schneiden. Den Knoblauch schälen und in sehr feine Scheiben schneiden.
2. In einer großen Pfanne 1 EL Olivenöl erhitzen. Hackfleisch darin unter Rühren gut anbraten und wieder herausnehmen. Restliches Olivenöl in die Pfanne geben. Darin den Spargel mit Zwiebel, Knoblauch und eventuell den Fenchelsamen in etwa 5 Minuten unter Rühren bei mittlerer Hitze bissfest garen.
3. Das Hackfleisch wieder untermischen, die Tomaten dazugeben und erwärmen. Die Fleischbrühe und den Balsamico angießen und alles mit Salz und Pfeffer abschmecken. Das Basilikum abbrausen und trocken schütteln, die Blättchen in kleine Stücke zupfen und aufstreuen.