

Rezept

Hacksteaks mit Kürbisgemüse

Ein Rezept von Hacksteaks mit Kürbisgemüse, am 10.06.2026

Zutaten

300 g Rinderhackfl eisch	Salz
Pfeffer	1 EL Tomatenmark
2 EL Öl	2 Zwiebeln
400 g Hokkaido-Kürbis	1 TL gemahlener Kardamom
1/2 TL Zimtpulver	2 EL gehackte Petersilie

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 445 kcal

Zubereitung

1. Das Hackfleisch mit Salz, Pfeffer und dem Tomatenmark vermengen und zu zwei flachen Steaks formen. 1 EL Öl in einer Pfanne erhitzen, die Steaks darin von beiden Seiten scharf anbraten, dann noch ca. 10 Min. sanft braten.
2. Die Zwiebeln schälen und klein würfeln. Den Kürbis putzen und klein schneiden, Kerne dabei entfernen. Beides im restlichen Öl in einem Topf andünsten. Mit Salz, Pfeffer, Kardamom und Zimt würzen, etwas Wasser angießen und den Kürbis zugedeckt 5-10 Min. garen. Abschmecken, zusammen mit den Hacksteaks anrichten und mit Petersilie bestreuen.