

Rezept

Quinoa-Hackfleischpfanne

Ein Rezept von Quinoa-Hackfleischpfanne, am 01.03.2024

Zutaten

250 g Suppengemüse	2 EL Rapsöl
200 g Rinderhackfleisch	Salz
Pfeffer	1 TL Currypulver
120 g Quinoa	1 Bio-Orange
50 g Schmand	

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Portionen | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 635 kcal

Zubereitung

1. Das Gemüse gründlich waschen, Sellerie und Möhren schälen. Lauch putzen, nochmals waschen, längs vierteln und quer klein schneiden. Wurzelgemüse grob raspeln.
2. Das Öl in einer Pfanne erhitzen, das Hackfleisch darin krümelig braten, mit Salz, Pfeffer und Curry würzen. Gemüse dazugeben und mitschmoren, bis es beginnt, anzusetzen.
3. 200 ml Wasser angießen, Quinoa dazugeben und alles aufkochen lassen. Zugedeckt bei mittlerer Hitze ca. 12 Min. garen.
4. Orange waschen, die Schale dünn abreiben und den Saft auspressen. 1 EL Saft und die Schale mit dem Schmand verrühren. Restlichen Orangensaft unter die Quinoapfanne ziehen. Schmand dazu reichen.