

Gemüsehackpfanne



Zutaten für 1 Portion

1 Portion Gemüse (z.B. Blumenkohl, Möhren, grüne Bohnen,
1 EL gewürfelte rote Zwiebel)

1 Knoblauchzehe

1 Portion Hackfleisch (Geflügel)

Salz und Pfeffer

½ TL [Gemüsebrühe](#)

1 EL frisch gehackte Petersilie

Zubereitung

Das Gemüse waschen. Den Blumenkohl in Röschen teilen. Die Möhren schälen und klein schneiden.

Die Enden der Bohnen abknipsen. Den Knoblauch abziehen und grob hacken.

Eine Pfanne ohne Öl erhitzen und darin das Hackfleisch anbraten. Die Zwiebel kurz mitbraten. Das Gemüse dazugeben und mit etwas Wasser zugedeckt dünsten, bis es weich ist. Gelegentlich umrühren.

Mit Knoblauch, Salz, Pfeffer und Gemüsebrühe würzen. Petersilie zugeben.

Tipp: Größere Mengen zubereiten und portionsweise einfrieren.