

Wichtiger Hinweis: Dieses Rezept ist für die Weglassphase geeignet. Bitte passe es aber dennoch der individuellen Verträglichkeit deines Kindes an.

Hackfleisch-Pfanne

Zutaten

1 Schalotte
 2 EL Olivenöl
 500 g Rindshackfleisch
 2 Mören
 1 Zucchini
 ½ Kohlrabi
 10 Oliven
 2 TL Bouillon (ohne Wasser)
 2 EL Italienische Kräutermischung
 Frischen Basilikum
 1 EL Olivenöl nach Belieben



Zubereitung

Zuerst wird eine Schalotte fein gehackt und in Olivenöl glasig angebraten. Anschliessend kommt das Rindshackfleisch dazu und wird unter Rühren krümelig angebraten.

Die geraspelten Möhren, Zucchini und Kohlrabi werden hinzugefügt und kurz mitgedünstet. Fein geschnittene Oliven sorgen für eine würzige Note.

Die Bouillon (ohne Wasser) zusammen mit der italienischen Kräutermischung in die Pfanne gegeben.

Das Gericht darf nun ein wenig einkochen, damit sich die Aromen verbinden.

Zum Schluss wird der frische Basilikum darüber gestreut und je nach Geschmack mit etwas Olivenöl verfeinert.

Die Hackfleisch-Pfanne passt perfekt zu Fajitas mit der FEBA-Dipsauce und Guacamole.

Wenn man zur Bouillon noch 1 – 2 dl Wasser hinzufügt, passt sie auch zu Pasta oder in eine Lasagne.

Dieses Rezept ist von Evelyne K.