

Zucchini-Hack-Pfanne mit Kartoffelpüree



40 Min.



Zubereitung

- 1** Für die Pfanne das Öl in einer Pfanne erhitzen und das Hackfleisch darin bei starker Hitze krümelig anbraten. Mit Paprika, Salz und Pfeffer würzen. 200 ml Wasser angießen und zugedeckt bei mittlerer Hitze ca. 30 Min. köcheln.
- 2** Inzwischen für das Püree Kartoffeln schälen und grob würfeln. In ca. 400 ml Salzwasser zugedeckt bei mittlerer Hitze in ca. 20 Min. weich kochen.
- 3** Die Zwiebel schälen und fein würfeln. Zucchini putzen, waschen und in ca. 5 mm große Würfel schneiden. In einer weiteren Pfanne Butter erhitzen und Zwiebel darin bei mittlerer Hitze anbraten. Zucchini dazugeben und mitdünsten. Knoblauchzehe schälen und dazupressen.
- 4** Kräuter waschen und trocken schütteln, Blätter bzw. Nadeln abzupfen und fein hacken. Zu den Zucchini geben und alles noch ca. 2 Min. dünsten. Dann Zucchini unter das gegarte Hackfleisch mischen.
- 5** Für das Püree die Milch erwärmen. Kartoffeln abgießen, im Topf zerstampfen und Milch und Butter unterrühren. Das Püree mit Muskatnuss würzen und zur Zucchini-Hackfleisch-Pfanne servieren.



Zutaten

- 1 EL Rapsöl
- 400 g Rinderhackfleisch
- edelsüßes Paprikapulver
- Salz | Pfeffer
- 1 Zwiebel | 3 Zucchini
- 1 EL Butter
- 1 Knoblauchzehe
- je 1 Zweig bzw. Stängel Rosmarin, Oregano, Thymian, Petersilie und Majoran (ersatzweise 2 EL TK- oder 1 EL getr. ital. Kräuter)
- 1 kg mehligkochende Kartoffeln
- Salz | ¼ l Milch
- 1 EL Butter
- frisch geriebene Muskatnuss



4 Personen · Pro Person: 485 kcal · 31g Eiweiß · 24g Fett · 37g Kohlenhydrate