

Kürbis – Hack – Pfanne

Ein deftiges Pfannengericht mit aromatischem Kürbis und Kartoffeln!

glutenfrei, weizenfrei, laktosefrei, milchfrei, eifrei



300g Hackfleisch gemischt
1 Zwiebel gewürfelt
300g Kürbis (z.B. Hokkaido)
2 Stangen Sellerie
200g Kartoffeln
3 EL Tamari (glutenfreie Sojasauce)
1 Prise Cayennepfeffer
Salz, Pfeffer
Öl zum Braten
ca. 300 Wasser
2 TL Speisestärke

Schnittlauchröllchen zum Bestreuen

1. Kürbis waschen und klein würfeln. Selleriestangen waschen und in Scheiben schneiden. Die Kartoffeln schälen und klein würfeln.
2. Etwas Öl in eine große Pfanne geben und erhitzen. Hackfleisch und Zwiebeln zugeben und bröselig braten. Alle restlichen Zutaten mit in die Pfanne geben, auch das Wasser (ca. 300ml), durchrühren und bei mittlerer Hitze etwa 15 – 20 Minuten weich dünsten.

3. Zum andicken Speisestärke mit wenig kaltem Wasser anrühren und unter die Kürbis-Hack-Pfanne rühren, einmal aufkochen lassen. Mit Schnittlauchröllchen bestreuen.