

Frisch vom Feld

... einfach gesünder

**Hackfleischpfanne mit Weißkohl und Paprika,
dazu Kohlrüben-Kartoffelpüree**



Hackfleischpfanne mit Weißkohl und Paprika, dazu Kohlrüben-Kartoffelpüree

Zutaten für 4 Personen:

400 g Weißkohl, 150 g rote Paprika, 480 g gemischtes Hackfleisch, 1 kleine Zwiebel, 400 g Kartoffeln, 400 g Kohlrüben, 80 g Butter, 100 ml Milch, Salz, je eine Messerspitze Paprika/edelsüß und frisch gemahlene weißen Pfeffer zum Würzen, frische Kräuter zur Garnierung

Zubereitung:

Hackfleischpfanne:

Die Zwiebeln pellen und grob würfeln. Den Weißkohl putzen, den Strunk entfernen und in grobe Würfel schneiden. Die Paprika entkernen und ebenfalls grob würfeln.

Öl erhitzen, Zwiebeln und Hackfleisch darin anbraten, Paprika und Kohl dazugeben und nochmals 8 min weitergaren.

Püree:

Kohlrüben und Kartoffeln schälen, waschen, grob würfeln und in Salzwasser weich kochen. Abgießen, Butter, Milch und Salz dazugeben, stampfen bzw. pürieren.

Püree nach Wunsch auch mit Spritzbeutel anrichten, mit frischen Kräuter garnieren und mit dem Hackfleisch zusammen servieren.