

Hackfleisch Rezepte

Blumenkohl Mit Hackfleisch

Gattung: Blumenkohl, Kohl

1	Blumenkohl,	1 Essl. Tomatenpüree,
1	Teel. Butter,	Paprikapulver,
1	Zwiebel (fein gehackt),	Cayennepfeffer,
150 g	gemischtes Hackfleisch,	Salz,
1	Dose Pelati (geschälte Tomaten	Oregano,
	-in Dose),	1 Teel. Gemüsebrühe

Blumenkohl waschen, in Röschen teilen und in Salzwasser weich kochen. Aus dem Kochwasser herausnehmen, abtropfen lassen und auf eine Platte anrichten.

Die Zwiebelwürfel in Butter glasig werden lassen. Das Hackfleisch dazugeben und gut anbraten. Tomaten und Tomatenpüree darunter mischen und 5 Minuten mitdünsten.

Mit den Gewürzen und der Gemüsebrühe gut abschmecken und über die Blumenkohlröschen geben.