



Gemüsepfanne mit Hack



2 Portionen



45 Min.

Zutaten

- 250g gem. Hackfleisch
- 1 Zwiebel, gehackt
- 1 Knoblauch, gepresst
- 2-3 EL Spjasauce
- 1/2 TL Kreuzkümmel
- 1 TL Paprikapulver
- 1/2 TL Kurkuma
- 2 EL Tomatenmark
- 3 EL Olivenöl
- 1/2 Kopf Weißkohl in Streifen
- 1 Zucchini in Viertel
- 2 Möhre in Scheiben
- 1 Paprika in Streifen
- 1 kl. Glas Süß-Sauer Soße mit Ananas

Zubereitung

1. 1 EL Olivenöl in einem Wok erhitzen und Zwiebel mit Knoblauch glasig dünsten. Die Gewürze zugeben und 1 Min. anrösten Tomatenmark und Hackfleisch zugeben. Unter Rühren knusprig braten. Mit 1 EL Sojasauce würzen. In eine große Schüssel geben, beiseitestellen.
2. Den Kohl in die Pfanne geben und im Pfannenfett schmoren, bis er weich und braun wird. Mit 1 EL Sojasauce würzen, Salzen Pfeffern. Aus dem Wok nehmen und zum Hackfleisch geben.
3. Restliches Gemüse unter Rühren im Wok scharf anchwitzen. Hackfleisch und Kohl, zugeben mit Süß-Sauersoße abschmecken - Fertig!
4. Dazu passt Bagutte, Reis oder man nimmt es als Füllung im Wrap mit ein bisschen Schmand und Reibekäse.

Guten
Appetit!