



## Blumenkohl-Kartoffel-Pfanne mit Hackfleisch

### Zutaten

- 400 g Kartoffeln
- 40 g Frühlingszwiebeln
- 400 g Blumenkohlröschen
- 2 EL THOMY Reines Sonnenblumenöl
- 250 g Hackfleisch, gemischt
- 350 ml Wasser
- 1 Beutel MAGGI Fix für Gemüse-Pfanne mit Hackfleisch

### Zubereitung

1. Kartoffeln waschen, schälen und in Würfel schneiden. Frühlingszwiebeln putzen, waschen und in Ringe schneiden. Blumenkohlröschen putzen und waschen.
2. In einer Pfanne THOMY Reines Sonnenblumenöl heiß werden lassen und Hackfleisch darin anbraten. Gemüse und Kartoffeln zugeben und mit braten.
3. Wasser zugießen, MAGGI Fix für Gemüse-Pfanne mit Hackfleisch einrühren und zum Kochen bringen. Zugedeckt bei geringer Wärmezufuhr 15-20 Min. kochen, bis die Kartoffeln und der Blumenkohl gar sind. Dabei gelegentlich umrühren.

#### Nährwert-Anzeige

Kohlenhydrate	30 g
Energie	433 kcal
Fett	24 g
Protein	24 g

🕒 40 Minuten

⊕ 3 Portionen