



Hackfleisch-Kürbis-Pfanne

Zutaten

- 500 g Hokkaido-Kürbis
- 150 g Lauch
- 2 EL THOMY Reines Rapsöl
- 500 g Rinderhackfleisch
- 300 ml Wasser
- 150 ml Sahne zum Kochen, 15 % Fett
- 1 Beutel MAGGI Fix für Paprika Hack Pfanne

Zubereitung

1. Hokkaido-Kürbis waschen, in Spalten teilen, Kerne mit einem Löffel entfernen und in kleine Würfel schneiden. Lauch putzen, waschen und in Ringe schneiden.
2. In einer Pfanne (Durchmesser 28 cm) Rapsöl heiß werden lassen. Hackfleisch darin krümelig anbraten. Kürbis und Lauch zugeben und mitbraten. Bei mittlerer Wärmezufuhr ca. 5 Min. braten.
3. Wasser und Sahne zugießen. MAGGI Fix für Paprika Hack Pfanne einrühren und zum Kochen bringen. Bei mittlerer Wärmezufuhr zugedeckt ca. 10-15 Min. garen. Dabei gelegentlich umrühren. Dazu passen Reis, Salzkartoffeln oder Brot.

Nährwert-Anzeige

Kohlenhydrate	14 g
Energie	442 kcal
Fett	29 g
Protein	30 g

🕒 35 Minuten

⊕ 4 Portionen