

Sellerie - Hack - Pfanne



1 Schalotte
1 frische Knoblauchzehe
250 g Sellerie
1 EL Rapsöl
400 g Rinderhackfleisch
Salz / Pfeffer
100 ml Gemüsebrühe
150 g Kichererbsen
2 EL Naturjoghurt

ZUTATEN
2 PORTIONE

ZUBEREITUNG

EIN REZEPT AUS DEM KOCHBUCH ONTOP - DAS KOCHBUCH

Schalotte und Knoblauch fein hacken, Sellerie würfeln

Sellerie im Topf in Salzwasser 10 Minuten kochen

Rapsöl in einer großen Pfanne erhitzen, Schalotte und Knoblauch andünsten, Rinderhackfleisch dazu geben und anbraten, mit Salz und Pfeffer würzen, Sellerie dazugeben

mit Gemüsebrühe ablöschen, alles aufkochen und 20 Minuten köcheln lassen

Kichererbsen zur Hackmischung geben und weitere 2 Minuten kochen lassen

mit Naturjoghurt und frische Kräutern servieren

Lasst es Euch schmecken ! Eure Mandy



Follow me
mandyhindenburg

