

Grünkohl-Möhren- Hackpfanne



200 g Linsen
200 g Grünkohl
4 Möhren
1 Schalotte
2 frische Knoblauchzehen
2 EL Rapsöl
200 g Rinderhackfleisch

ZUTATEN
2 PORTIONE

ZUBEREITUNG

EIN REZEPT AUS DEM KOCHBUCH 365 MINDFUL FOOD WINTER

Linsen einweichen und anschließend im Topf in Salzwasser kochen

Grünkohl und Möhren klein schneiden und im Topf in Salzwasser kochen

Schalotte und Knoblauch fein würfeln

Rapsöl in einer Pfanne erhitzen, Schalotte und Knoblauch andünsten und das Rinderhackfleisch knusprig anbraten

Möhren und Grünkohl unter das Rinderhackfleisch heben, beides zusammen vermengen und mit den Linsen anrichten

Lasst es Euch schmecken! Eure Mandy



Follow me
mandyhindenburg

