



Feurige Steckrüben-Hack-Pfanne

mit frischem Gemüse (für 4 Personen)

Zutaten

800 g Steckrüben
400 g Möhren
3 rote Zwiebeln
1 Bund Lauchzwiebeln
300 g Zucchini
300 g Paprika
500 g mageres Rinderhack,
1 kleiner Bund Petersiele
½ l Gemüsebrühe
(entweder hausgemacht oder gekauft)
2 – 4 Chilischoten
(je nach gewünschtem Schärfegrad)
Kreuzkümmel
Salz
Pfeffer



Zubereitung

Die Steckrüben schälen, zunächst in Scheiben, dann in Würfel schneiden und in der Gemüsebrühe fast gar kochen (sie dürfen ruhig noch etwas Biss haben, da sie später noch in der Pfanne geschwenkt werden). Nun die Möhren und Zwiebeln schälen, die Möhren in Scheiben schneiden, die Zwiebeln in dünne Spalten. Die Zucchini längs halbieren und auch in Scheiben schneiden. Zum Schluss der Vorbereitungen die Paprika vierteln, die Kerne entfernen und in Streifen schneiden. Ein Tipp: wenn das Gemüse in gleich große Stücke geschnitten ist, sieht das angerichtet auf dem Teller sehr schön aus.

Die Steckrüben nun abgießen, dabei die Steckrübenbrühe auffangen. Jetzt das Öl in einer Pfanne erhitzen und das Hack circa 5 Minuten krümelig anbraten. Mit Salz, Pfeffer und Kreuzkümmel würzen. Für das richtige „Feuer“ die Chilischoten kleinschneiden und je nach Schärfewunsch in das Hack geben. Dann das komplette Gemüse und etwa 300 ml der Steckrübenbrühe zu dem Hack geben und 5 bis 10 Minuten köcheln lassen. Die gewaschene und gehackte Petersilie mit in die Hack-Gemüsepfanne geben. Nochmals abschmecken und dann in 4 tiefen Pastatellern anrichten. Dazu passt hervorragend ein warmes, frisches Ofenbaguette.

Das Herzblut St. Pauli Küchenteam wünscht einen guten Appetit!

