

Hackpfanne mit Ananas und Paprika

Fleisch-Gerichte » Hackfleisch » Hack-Pfannen

Zutaten (4 Personen)

- » 1 rote Paprika
- » 1 grüne Paprika
- » 1 Bd. Lauchzwiebel(n)
- » 250g Ananas
- » 1-2 Chilischote(n)
- » 2EL Öl
- » 250g Hackfleisch
- » 6EL Curry- Ketchup
- » 125ml Instant-Klare-Brühe
- » Salz & Pfeffer
- » 1 Prise Zucker

Bewertung



Beschaffung

guten Supermarkt



Kosten

6-10€



Zubereitungszeit

31-60min

Rezept-Foto



Zubereitung

Vorbereitung:

- Paprika putzen, in Streifen schneiden
- Ananas würfeln
- Chili putzen, in Ringe schneiden
- Lauchzwiebeln putzen, in Ringe schneiden

Fertigstellung:

- Hackfleisch krümelig anbraten
- Paprika, Ananas und Chili zugeben, mitbraten
- Ketchup mit Brühe verrühren
- Soße in die Pfanne rühren
- 15min schmoren.
- kurz vor Ende der Garzeit Lauch dazugeben
- mit Pfeffer, Salz und Zucker abschmecken
- Pfanne mit Reis servieren

Nährwerte: E14g/F17g/KH19g pro Person

angelegt am: 04.09.2002

Rezept-Nr: 50

Die Rezept-Datenbank - <http://www.Rezept-Insel.de> - ©2024 M.Hennicke