Rezept

Gemüsepfanne mit Feta

Zutaten für 4 Personen
Arbeitszeit: ca. 25 min

- 1 Aubergine
- 1-2 Zucchini
- 1 – 2 Paprikaschoten
- 1 große Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 1 EL Olivenöl
- Salz und Pfeffer
- 3-4 Tomaten
- 200g frische Champignons
- 1 Chili Schote
- 150g Tomatensauce (evtl. Arrabiata)
- 400g Hackfleisch vom Rind
- 1 Fetakäse

Die Aubergine waschen und in Scheiben schneiden (salzen und ziehen lassen oder in Salzwasser legen um die Bitterstoffe zu entziehen). Die Zucchini waschen und würfeln, die Paprika waschen und würfeln. Etwas Olivenöl in einer großen Pfanne erhitzen, darin die Zwiebeln mit einer Prise Zucker anschmoren, nun die Aubergine zugeben, die Zucchini, den Paprika. Den Knoblauch feinhacken und mit unterrühren, wer mag kann gern auch noch eine Chilischote zugeben. Alles schon etwas mit Salz und Pfeffer würzen. Die Champignons waschen und in kleine Scheiben schneiden, mit in die Pfanne geben, immer mal alles gut umrühren.

Zuletzt die Tomaten waschen, schneiden und ebenfalls der Pfanne beifügen. Nochmals alles mit etwas Salz und Pfeffer abschmecken. Während der Schmorzeit schon das Gehackte in einer zweiten Pfanne in kleinen Bällchen scharf anbraten natürlich vorher je nach Geschmack gut würzen.

Nun kann der Gemüsepfanne das Hackfleisch noch untergerührt werden und etwas Tomatensauce zugeben. Das Ganze nochmals abschmecken und etwas ziehen lassen. Zum Schluss den Feta überstreuen und zu etwas Reis servieren.

Guten Appetit!

KW9_Gemuesepfanne_mit_Feta.pdf

Zurück