Pfannengericht mit Hackfleisch, Kürbis und Bohnen



Würzig und knackig gebraten

Wie kann man Kürbisse eigentlich noch zubereiten? Garen, Backen, Braten, Dessert, Kuchen und sonst noch?

Man kann ihn auch gut mit anderem Gemüse kombinieren.

Oder man bereitet ein leckeres Pfannengericht zu. Zu dem man noch zusätzlich Hackfleisch verwendet.

Zur Sicherheit wird das Gemüse vor dem Braten in kochendem Wasser 10 Minuten vorgegart.

Allein das Braten in Öl hätte Bohnen und Kürbis sicherlich nicht durchgegart. Da wäre dann das Hackfleisch schon relativ kross und trocken geworden.

Als kleine Zutat kommt noch frischer Knoblauch hinzu.

Und als Besonderheit ganz zum Schluss, kurz vor dem Servieren, ein sehr leckeres Kürbiskernöl aus der Steiermark, das nur ganz sparsam tröpfchenweise über dem Gericht verteilt wird.

Für 2 Personen

- 400 g Puten-Hackfleisch (1 Packung)
- ein großes Stück Butternuss-Kürbis
- 300 g Buschbohnen
- 4 Knoblauchzehen
- Gewürzsalz
- Kürbiskernöl
- Olivenöl

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 10 Min. | Garzeit 15 Min.



Mit leckerem Kürbiskernöl vor dem Servieren

Kürbis putzen, Kerngehäuse entfernen und in kleine Würfel schneiden.

Bohnen putzen und grob zerkleinern.

Gemüse in kochendem Wasser 10 Minuten garen.

Herausnehmen, auf einen Teller geben und etwas abkühlen

lassen.

Knoblauchzehen putzen, schälen und kleinschneiden.

Öl in einer großen Pfanne erhitzen und Hackfleisch und Gemüse darin einige Minuten kross anbraten.

Mit dem Gewürzsalz würzen.

Auf zwei Teller verteilen.

Kürbiskernöl darüber träufeln.

Servieren. Guten Appetit!