

Kartoffel-Gemüse-Pfanne mit Hackfleischklößchen

Menge: für 4-6 Personen

Zutaten: 500g Hackfleisch
1kg Kartoffeln
500g grüne Bohnen (tiefgefroren oder Dose)
750g Broccoli (tiefgefroren)
2 Rote Paprikaschoten
1 Zucchini
5 EL Paniermehl
ca. 50ml Wasser
Salz, Pfeffer
scharfer Paprika, Cayennepfeffer
Öl zum braten

Zubereitung: Die Kartoffeln als Pellkartoffeln kochen, abpellen und in Würfel schneiden.

Grüne Bohnen (wenn gefroren) und Broccoli nach Anleitung in der Mikrowelle garen.

Die Zucchini in Scheiben schneiden und die Paprikaschoten in Würfel schneiden.

Das Hackfleisch mit Paniermehl und Wasser zu einem gleichmäßigen Teig verarbeiten und mit Salz, Pfeffer, scharfem Paprika und Cayennepfeffer pikant abschmecken.

Aus der Masse kleine Klößchen formen und in heißem Öl 6-8 Minuten durchbraten.

Die Klößchen aus dem Bratfett nehmen und auf einen Teller legen.

Die Kartoffeln und die Zucchinischeiben mit Salz und Pfeffer würzen und ca. 5 Minuten lang braten.

Die Hackfleischklößchen, den Broccoli, die Bohnen und die Paprikawürfel zugeben und alles zusammen nochmals ca. 5 Minuten braten.