

Blumenkohl-Hack-Pfanne mit Tomate

Zutaten für 2 Personen:

- + ½ kleinen Blumenkohl, ca. 400 g (gibt es auch schon fertig geraspelt im TK-Regal)
- + 300 - 400 g Rinderhackfleisch oder Räuchertofu / vegetarisches Hack
- + 1 EL Pflanzenöl, gerne Rapsöl
- + ca. 200 g Tomaten, gerne Cocktailtomaten
- + Gewürze nach Belieben: Pfeffer, Salz, Oregano, Majoran

Zubereitung:

Das Hackfleisch in einer Pfanne ohne zusätzliches Fett anbraten, mit etwas Pfeffer, Salz und Majoran würzen.

Den Blumenkohl waschen und grob raspeln (oder TK-Tüte öffnen ;))

Das Fleisch zur Seite stellen und den Blumenkohl bei offenem Deckel nur ca. 5 Minuten anbraten, dann bekommt er etwas Röst-Aroma und hat innen noch Biss.

Die Tomaten waschen und schneiden. Das Hackfleisch wieder dazugeben, die Tomaten auch. Diese kurz mit erhitzen, mit den Gewürzen abschmecken – fertig.

Hier kommt nächste Woche noch ein Bild!