Rezept der Woche

Mehr Rezepte findest Du in den figurscout Kochbüchern oder in Deinem persönlichen Figurplan

HIGH-PROTEIN - 1 PORTION

MEXIKANISCHE HACKFLEISCHPFANNE

ZUBEREITUNG

1. Die Möhre und Kartoffeln schälen und in gleich große Stücke schneiden. Die Kartoffeln 15 Minuten im Salzwasser kochen. Nach 3 Minuten die Möhrenstücke hinzufügen.
2. Die Zwiebel und Knoblauchzehe schälen und in kleine Würfel schneiden.
3. Die Paprika entkernen, waschen und in Würfel schneiden. Den Mais in ein Sieb mit Wasser abspülen und abtropfen lassen.
4. Das Öl erhitzen und das Rinderhackfleisch mit den Zwiebel-, Knoblauch und Paprikawürfel ca. 5 Minuten anbraten. Dann die Rinderbrühe mit den Oliven, Möhren, Kartoffeln, Tomaten, Maiskörnern und dem Tomatenmark hinzufügen und 5 Minuten köcheln lassen.
5. Abschließend die Salsasauce hinzufügen, alles nach Geschmack mit Salz, Pfeffer und Chiliflocken würzen und noch 5 Minuten ziehen lassen.
6. Die Hackfleischpfanne mit Petersilie garniert servieren.

ZUTATEN

- 150 g Rinderhackfleisch, mager
- 1 Möhre
- 90 g Kartoffeln
- 0,5 Paprika, rot
- 50 g Tomaten, aus der Dose
- 50 g Mais, aus der Dose
- 50 ml Rinderbrühe
- 7 Oliven, grün
- 0,5 Zwiebel
- 0,5 Knoblauchzehe
- 1 TL Öl
- 2 TL Tomatenmark
- 1 EL Salsasauce
- 1 MSP. Chiliflocken
- 1 EL Petersilie, gehackt
- Salz und Pfeffer

490 Kalorien	31 g Kohlenhydrate	42 g Eiweiß	19 g Fett	9 g Ballaststoffe

Nährwerte p. P. - Verwantwortlich für den Inhalt: figurscout Vertriebs GmbH, Am Glockenturm 8, 63814 Mainaschaff

figurscout