

Romanesco Pfanne

Zutaten:

- 1 Zwiebel
- 250 g Hackfleisch
- 1 Ei
- Salz, Pfeffer
- 200 g Bohnen
- Kopf Romanesco
- 2 rote Paprikaschoten
- 2 EL Öl
- 200 ml Gemüsebrühe (Instant)
- 100 g Schlagsahne
- 2 EL körniger Senf
- ½ Bund Petersilie

Zubereitung:

1. Zwiebel schälen, fein würfeln. Hackfleisch, Zwiebelwürfel und Ei verkneten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Zu kleinen Bällchen formen. Bohnen waschen, putzen und fein schneiden. Dann blanchieren. Romanesco putzen, waschen und die einzelnen Röschen rausbrechen.
2. Den Romanesco in kochendem Salzwasser ca. 5 Minuten garen, abtropfen lassen. Paprika putzen, waschen und in Stücke schneiden. Öl in einer großen Pfanne erhitzen. Hackfleischbällchen darin rundherum braten. Paprika, Romanesco und Bohnen zufügen, weitere 5-8 Minuten braten.
3. Mit Brühe ablöschen und aufkochen. Sahne und Senf einrühren, nochmals aufkochen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Mit Petersilie garniert servieren.



New im Sortiment:

★ Bohnen

★ Romanesco

★ Melonen

★ Ingwer

KW 31

Wir wünschen einen schönen
Ferienstart.

Auch in den Sommerferien
sind wir für Sie da 😊



Auf den Schrederwiesen 44

80995 München

☎ 089 14347312

Hofladen Öffnungszeiten:

Dienstag 14 – 18 Uhr

Donnerstag 14 – 18:30 Uhr

Freitag 14 – 18 Uhr

Samstag 9 – 13 Uhr

Bildquelle: <https://bit.ly/39q1DAs>

Rezeptquelle: <https://bit.ly/2WXLdu1>