

# Blumenkohlreis-Pfanne mit Hack ★

## Zutaten (für 2 Portionen):

- ½ Kopf Blumenkohl
- ½ Dose Kidneybohnen
- ½ Dose Mais
- ½ Paprikaschote, rot
- ½ Bund Petersilie
- 1 Zwiebel
- 1 EL Rapsöl
- 200 g gemischtes Hackfleisch
- Salz
- Pfeffer
- ½ EL Senf
- ½ EL Tomatenmark
- Geräuchertes Paprikapulver
- ½ Dose gehackte Tomaten

Blumenkohl putzen, waschen und in Röschen teilen. Röschen im Universalzerkleinerer etwa auf Reiskorngröße zerschreddern.

Kidneybohnen abgießen und abspülen. Mais abgießen. Paprika putzen, waschen und in Würfel schneiden. Petersilie waschen, trocken schütteln und hacken. Zwiebel schälen und würfeln.

Öl in einer Pfanne erhitzen, Hack darin krümelig anbraten. Zwiebel und Paprika zugeben und mitbraten. Mit Salz, Pfeffer, Paprika und Senf würzen. Tomatenmark hinzugeben und kurz mitbraten. Alles mit Tomaten ablöschen, evtl. noch etwas Wasser zugeben. Bohnen und Mais zugeben und alles ca. 5 Minuten köcheln lassen.

Währenddessen den Blumenkohlreis in zwei Portionen ohne Fett in einer beschichteten Pfanne duftend anbraten.

Blumenkohlreis und Hackpfanne mit Petersilie garniert servieren.

## Nährwerte (pro Portion):

ca. **398 kcal**, 26 g Eiweiß, 24 g Fett, 24g Kohlenhydrate, 24 g Ballaststoffe