

Rinderhack-Bohnen-Pfanne mit Kräutern



Für 2 Personen

- 1 rote Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 1 kleine, feste Birne
- 1 EL Olivenöl
- 300 g Rinderhack
- 1 Paket tiefgekühlte grüne Bohnen (400 g)
- 1 kleine Dose Kidney-Bohnen (Abtropfgewicht 255 g)
- Salz, Pfeffer
- 200 ml Gemüsebrühe
- 1 Handvoll frische mediterrane Kräuter wie Oregano, Thymian oder Majoran, ersatzweise tiefgekühlt

Zubereitung

1. Zwiebel und Knoblauch pellen und fein schneiden. Birne waschen, entkernen und in mundgerechte Stücke schneiden.
2. Die Hälfte des Olivenöls in einer großen Pfanne erhitzen. Rinderhack in 2 Portionen krümelig braten. Für die 2. Portion restliches Öl verwenden, Zwiebel und Knoblauch mitbraten.
3. Grüne Bohnen tiefgekühlt hinzugeben und unter Rühren 5 Minuten erhitzen. Kidneybohnen abgießen, abspülen und in die Pfanne geben. Birnenstücke ebenfalls hinzufügen. Kräftig mit Pfeffer, sparsam mit Salz würzen. Brühe angießen und zugedeckt 10 Minuten garen.
4. Kräuter waschen, trocken schütteln und die Blättchen abzupfen. Kräuter zugeben, untermischen und die Hackpfanne noch 5 Minuten bei offenem Deckel weiterköcheln lassen.
5. Abschmecken und servieren.

Nährwerte pro Portion

Energie: 575 kcal

Kohlenhydrate: 36 g (entspricht 3,6 KE)

Davon Zucker: 11 g

Eiweiß: 47 g

Fett: 27 g

Davon gesättigte Fettsäuren: 9,7 g

Ballaststoffe: 20 g

Tipp

Im Sommer frische, grüne Bohnen bevorzugen und nach Belieben die mediterranen Kräuter durch Bohnenkraut ersetzen.