Rindshackfleisch mit Shiitake und Kürbis

Meine Wahl.

Gesamtzeit: 45 min

Aktivzeit: 45 min

Einfach

Image not found or type unknown

Zutaten

für 4 Personen

600 g	Hackfleisch vom Schweizer Rind
1 Stange	Lauch
400 g	Kürbis (z.B. Hokkaidokürbis)
500 g	Shiitake-Pilze
3 EL	HO-Sonnenblumenöl oder HOLL-Rapsöl
	Salz
	schwarzer Pfeffer aus der Mühle
2 Zweige	Salbei
2 EL	körniger Senf
300 g	Hörnli
180 g	Sauerrahm

Nährwerte

1 Portion enthält ca.:

783	kcal
48 g	Eiweiss
59 g	Kohlenhydrate
37 g	Fett

enthält Gluten

enthält Laktose

Tipp

Dieses herbstliche Teigwarengericht schmeckt auch mit Lammhackfleisch oder mit Geschnetzeltem vom Rind hervorragend.

Zubereitung

1. Hackfleisch 30 Minuten vor der Zubereitung aus dem Kühlschrank nehmen.

2. Lauch waschen und in feine Ringe schneiden, Kürbis schälen und in feine Streifen schneiden, Shiitake mit einem Pinsel putzen und in dünne Scheiben schneiden.

Meine Wahl.

3 Öl in einer grossen Pfanne auf hoher Stufe erhitzen. Fleisch darin portionsweise anbraten. Aus der Pfanne nehmen und beiseitestellen. Pilze im Bratfett unter Wenden bei mittlerer Hitze 3–4 Minuten anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Salbei in feine Streifen schneiden und unterrühren. Lauch und Kürbis zugeben und anbraten.

4 Hackfleisch wieder zugeben. Mit Senf kräftig würzen und alles 5–6 Minuten braten.

5 In der Zwischenzeit Hörnli nach Packungsanleitung garen, abgiessen und mit dem Hackfleisch in Tellern anrichten. Sauerrahm dazu servieren.