

EINFACHE HACKFLEISCHPFANNE FÜR EXTREM INTELLIGENTE MENSCHEN// MURATS 5 MINUTEN



Murats Hackfleischpfanne mit Kichererbsen ist super schnell zubereitet und gelingsicher! Perfekt für ein schnelles Mittag oder Abendessen. Passend dazu gibt es eine Joghurt Soße mit Minze und Knoblauch.

HACKFLEISCHPFANNE

Schneide die Knoblauchzehen, Paprika und Zwiebeln in kleine Würfel. Erhitze das Öl in einem Topf und brate die Würfel darin an. Hacke den Koriander klein und brate ihn gemeinsam mit dem Hackfleisch und Tomatenmark etwa 5-10 Minuten an. Würze die Hackpfanne mit Chili, Salz und Pfeffer und füge die Kichererbsen hinzu. Füge nach bedarf twas Gemüsebrühe hinzu.

DIP

Verrühre für den Dip den Joghurt mit geriebener Knoblauchzehe, Salz, Minze und Pfeffer.

HACKFLEISCHPFANNE:

- 500 g** Hackfleisch (z. B. Rind)
- 30 g** Olivenöl
- 1** Zwiebel
- 2** Knoblauchzehen
- 2** Paprika
- 240 g** Kichererbsen
- 2 EL** Tomatenmark
- Koriander (frisch)
- 2** Chilischoten
- 2** Frühlingszwiebeln
- 100 ml** Gemüsebrühe

DIP:

- 200 g** Joghurt (10%, z. B. Gazi)
- Salz
- Pfeffer
- Minze
- 2** Knoblauchzehen