

BROKKOLI ONEPOT / 30 MINUTEN REZEPT



Dieser Eintopf ist ganz schnell und einfach zubereitet und so das perfekte Mittag- oder Abendessen. Es wird alles in einem Topf zubereitet und ihr könnt bei den Zutaten einfach Reste aus dem Kühlschrank verwerten. Ich habe mich für Hirtenkäse entschieden ihr könnt aber auch Schafskäse oder Feta dazugeben. Besonders lecker schmeckt der Eintopf auch nochmal im Ofen überbacken. Wenn ihr den One Pot mit Brokkoli, Fenchel und Lauch lieber vegetarisch oder vegan zubereiten möchtet könnt ihr einfach das Hackfleisch und den Hirtenkäse weglassen.



Zubereitungszeit

30 Minuten

PORTIONSRECHNER:

Portionen: 5

BROKKOLI ONEPOT

Erhitze das Olivenöl in einem Topf und brate das Hackfleisch darin krümelig an. Schneide den Porree in Scheiben, wasche und trockne ihn mit einer Salatschleuder und gib ihn zum Hackfleisch. Presse die Knoblauchzehe dazu und brate alles mit an. Zupfe die Brokkoliröschen ab, schäle den Strunk und würfle ihn. Brate den Brokkoli ebenfalls mit an. Entferne das Grün vom Fenchel und lege es nach Belieben für die Dekoration zur Seite. Halbiere die Fenchelknollen, schneide die Wurzel heraus und schneide die Knollen in Scheiben. Brate den Fenchel kurz mit an und lösche dann alles mit dem Wasser ab. Gib die Nudeln dazu, verrühre den Eintopf, würze ihn mit Salz Pfeffer, Oregano und dem Lorbeerblatt und lasse den Eintopf dann bei geschlossenem Deckel etwa 10 Minuten garen. Brösele den Käse zum Servieren über den Onepot und garniere ihn mit dem Fenchelgrün. Viel Spaß beim Nachmachen, eure Sally!

BROKKOLI ONEPOT:

- 4 EL** Olivenöl
- 250 g** Hackfleisch (Rind)
- 1** Porree
- 1** Knoblauchzehe
- 500 g** Brokkoli
- 2** Fenchel
- 1 l** Wasser
- 500 g** Kritharaki Nudeln
- ½ TL** Salz
- ½ TL** Pfeffer
- 1 TL** Oregano
- 1** Lorbeerblatt
- 250 g** Hirtenkäse