

Kürbis-Hackfleisch-Pfanne mit Feta

Zutaten für 4 Portionen:

- 600 g Hokkaido-Kürbis
- 2 EL Rapsöl
- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 500 g Hackfleisch (gemischt oder rein Rind)
- 1 EL Tomatenmark
- 400 g gehackte Tomaten
- 250 ml [Gemüsebrühe](#)
- 2 Frühlingszwiebeln
- 1 EL Paprikapulver
- Salz und Pfeffer
- 150 g Feta



Arbeitszeit: ca. 10 Minuten

Kochzeit/Backzeit: ca. 30 Minuten

Gesamtzeit aktiv: ca. 40 Minuten

Zubereitung:

1. Wasche den Kürbis, halbiere und entkerne ihn. Schneide ihn in mundgerechte Stücke. Schäle die Zwiebel und den Knoblauch. Schneide beides in kleine Würfel. Schneide die Frühlingszwiebel in feine Ringe. Krümel den Feta klein.
2. Dünste die Zwiebeln und den Knoblauch etwa 3 Minuten in einer Pfanne mit Öl an. Gib dann das Hackfleisch hinzu und brate es krümelig.
3. Rühre das Tomatenmark, Paprikapulver und Pfeffer unter. Brate den Kürbis in der Pfanne kurz mit. Gieße die Gemüsebrühe und die gehackten Tomaten dazu. Lass die Kürbis-Hackfleisch-Pfanne für 15 Minuten leicht köcheln. Rühre dabei gelegentlich um.
4. Gib die Frühlingszwiebeln und den Feta dazu und köchel sie 5 Minuten mit.

Besuch uns gern wieder auf familienkost.de und stöber in unserem [Shop](#).

