

Fruchtige Hackpfanne

Zutaten:

500 g Hackfleisch
1 kleine Ananas
1 Bund Frühlingszwiebeln
1 Zwiebel
4 Knoblauchzehen
125 g Champignons
3 Paprikaschoten (gemischt)
150 g Cherry - Tomaten
1 kleine Dose Pizzatomaten
100 g Paprikasalami
125 g Naturjoghurt
125 ml Gemüsebrühe
6 EL Curry-Ketchup
Salz, Pfeffer, Chilipulver, Olivenöl



Zubereitung:

- Paprika, Tomaten, Pilze, Salami und Zwiebeln klein schneiden.
- Zwiebel und Knoblauch fein hacken.
- Beides in Öl glasig dünsten.
- Pilze und Salami zugeben und anbraten.
- Hackfleisch ebenfalls zugeben und krümelig braten.
- Frühlingszwiebeln, Paprika und Tomaten kurz mitdünsten.
- Brühe, Joghurt, Pizzatomaten und Ketchup untermengen.
- Mit den Gewürzen abschmecken.
- Alles 20 Minuten köcheln lassen.
- Ananas schälen und in kleine Würfel schneiden.
- Würfel etwa 10 Minuten mit köcheln lassen.
- Vor dem Servieren noch einmal abschmecken.
- Schmeckt sehr gut zu Reis, aber auch zu Nudeln.