


<b>KrG</b>	<b>Ernährung und Versorgung</b>	<b>POA_Projektorientiertes Arbeiten</b>		 Staatliches Berufliches <b>SCHULZENTRUM</b> Vilshofen an der Donau
Name:		Klasse:	Datum:	

## Leckere Hackfleischpfanne mit Kürbis

Menge	Zutaten	Zubereitung
½	Hokkaidokürbis	Backblech mit Backpapier belegen. Kerne mit einem Löffel entfernen. Kürbis mit der offenen Seiten nach oben auf das Backblech legen. Backen: Unter- und Oberhitze, 180°C, ca. 30 Min. backen. Der Kürbis sollte bissfest sein!
1 1 2	Zwiebel Chili Knoblauch	würfeln. halbieren, Kerne entfernen, klein schneiden. klein schneiden.
2 EL 400 g 2 EL 200 ml	Olivenöl Hackfleisch Tomatenmark Wasser Salz Pfeffer Kreuzkümmel Paprikapulver Gemüsebrühe	in einer Pfanne erhitzen, zugeben, <b>kräftig</b> anbraten. unterrühren, mit aufgießen,  alle Gewürze zugeben, durchmischen.
¼ TL ½ TL 1 TL		Masse abdecken, ca. 10 Min. auf kleiner Stufe köcheln lassen.
		Kürbis aus dem Ofen nehmen, etwas abkühlen lassen und in 2 x 2 cm Würfel schneiden.
100 g 1 TL	Kräuterfrischkäse Zucker	und unter die Hackfleischmasse rühren.
3 Stengel	Petersilie	Kürbiswürfel vorsichtig, mit 2 Pfannenwendern, unter die Hackfleischmasse heben.  fein schneiden, Kürbis - Hackpfanne mit Petersilie bestreuen, mit frischem Weißbrot servieren.