



Besser essen.
Besser leben.

Kürbis-Hackpfanne

👤 4 Personen ⌚ 5 Minuten ⌋ 20 Minuten 🍳 einfach

Zutaten

- 500 g Kürbis
- 500 g [gemischtes Hackfleisch](#)
- 400 g passierte Tomaten
- 100 g Feta
- 250 g Wildreis
- 500 ml Wasser
- 1 Prise Pfeffer, Salz
- 1 Prise AMC Intenso oder Paprikapulver
- 1 Prise AMC Pure Gewürz



Zubereitung

Kürbis Hackfleischpfanne

1. HotPan auf Navigenio stellen und das Rädchen auf "A" drehen. Den Audiotherm anmachen und bis zum Bratfenster einmal rumdrehen bis das Fleischsymbol aufblinkt und die Navigenio sich mit dem Pieper verbindet.
2. Kürbis waschen, halbieren, entkernen und in mundgerechte Stückchen schneiden.
3. Wenn der Pieper ruft, Navigenio von Stufe "A" auf Stufe "6" zurückschalten. Hackfleisch scharf anbraten, würzen und alle Zutaten hinein geben.
4. Deckel wieder schließen, Navigenio zurück auf Stufe "A" stellen. Den Pieper anmachen und Zeit eingeben. Die Zeit steht auf der Reispackung. Pieper zwei Mal bis zur "Möhre" drehen bis sich die Navigenio mit dem Pieper verbunden hat.

Verwendete Produkte



Audiotherm



Navigenio



HotPan Stielgriff 28cm 3.0l