

# Gemüse bringt's

Die Gemüsebox im Abonnement

## Mais Hackfleisch Pfanne

**Zutaten:** 1 Zwiebel gewürfelt, 3 Eßl. Öl, Mais nach Belieben,  
3-4 gestiftelte Möhren, 400 gr. Hackfleisch,  
5 Eßl. Tomatenketchup, Salz, Pfeffer, Oregano.

**Zubereitung:** Die Zwiebel in etwas Öl leicht andünsten. Das Hackfleisch dazu geben und mit anbraten. In der Zwischenzeit die Maiskörner von dem Kolben schneiden und mit den Möhren in die Hackfleischpfanne geben. Alles noch einmal kurz dünsten, (evtl. etwas Wasser dazugeben). Dann alles mit Salz, Pfeffer, Oregano und dem Ketchup würzen.

Dazu Reis oder Kartoffeln reichen.

Guten Appetit wünscht Ihr **Gemüse bringt's** -Team

[www.gemuese-bringt.com](http://www.gemuese-bringt.com), Tel. 02525-2560 (Telefonzeiten Di. und Do. 9 - 12 Uhr)