

BROKKOLI-CHAMPIGNONS PFANNE MIT HACKBÄLLCHEN

ZUTATEN:

- 200g Brokkoli
- 120g Rinder Hackfleisch
- 250g Champignons
- 1/2 Frühlingszwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 20g Olivenöl
- 25g Butter
- Salz, Pfeffer
- Optional Kräuter deiner Wahl



ZUBEREITUNG:

Teile die Champignons in 4 Teile und schneide den Brokkoli, Knoblauch und die Frühlingszwiebeln klein. Forme kleine Hackbällchen aus dem Hackfleisch. Schmelze die Butter mit dem Olivenöl in einer Pfanne und gib alle Zutaten mit in die Pfanne. Lasse es mit geschlossenem Deckel köcheln, bis alles fast durch ist. Nimm für die letzten 2-3 Minuten den Deckel ab, damit noch etwas Flüssigkeit verdampfen kann. Würze es nach Belieben mit Salz, Pfeffer und Kräutern deiner Wahl.



Tipp: Solltest du kein Fleisch essen, kannst du alternativ auch Lachs nehmen. Einfach in Würfel schneiden und mit in die Pfanne geben.

BLUMENKOHL-KOKOS-PÜREE MIT WIDLACHS

ZUTATEN:

- 125g Wildlachsfilet
- 250g Blumenkohl
- 100g Kokosmilch
- 150g Wasser
- 30g Butter
- 15g Kokosöl
- Salz & Pfeffer



ZUBEREITUNG:

Schneide den Blumenkohl in kleine Stückchen, gib diese mit Kokosmilch, Butter und Wasser in einen Topf und lasse alles köcheln, bis der Blumenkohl weich ist.

Brate währenddessen den bereits aufgetauten Wildlachs in Kokosöl an.

Püriere den Blumenkohl, bis eine homogene Masse daraus wird und schmecke es mit Salz und Pfeffer ab. Gib nun den Wildlachs mit dem Bratfett auf das Püree und genieße es.



Tipp: Wenn du keinen Wildlachs magst, kannst du stattdessen Hähnchen oder Garnelen verwenden.