

# Mangoldpfanne mit Hackfleisch und Feta-Käse



100g Zwiebel  
450 g Mangold

schälen und fein hacken.  
waschen und die Blätter von den Stielen entfernen,  
die Blätter klein hacken.

Die Zwiebel  
300g Tomaten

Die Stiele in kleine Rauten schneiden.  
und die  
würfeln.

Olivenöl

Alles beiseite stellen.  
Etwas

400 g Hack vom Rind

in eine Pfanne erhitzen.  
Sobald es heiß genug ist, die Zwiebel glasig anschwitzen.  
Danach

Mangold-stiele

in die Pfanne bröseln und scharf anbraten.  
Anschließend die  
hinzugeben und gut anbraten.

100 ml Gemüsebrühe  
100 ml Rotwein

Alles mit  
und  
ablöschen.  
Das Ganze 15-20 Min. bei mittlerer Hitze mit geschlossenem  
Deckel schmoren.

Mangoldblätter  
Tomaten  
Salz & Pfeffer  
Kräuter, italienisch

Dann die  
und die  
hinzugeben und weitere 5 Min. garen lassen. Alles mit  
und evtl.  
nach Geschmack würzen.

1 Pck. Fetakäse

Danach den  
über die Mangoldpfanne bröseln. 1 - 2 Min. erwärmen und  
gut umrühren.

Dazu passt Reis oder Baguette.