

# Blumenkohlreispfanne mit Hack

**Zeit: 40 Minuten**

## Zutaten

- ☛ ½ Kopf Blumenkohl
- ☛ ½ Dose Kidneybohnen
- ☛ 1 kleine Dose Mais
- ☛ 1 rote Paprikaschote
- ☛ Petersilie
- ☛ ½ Zwiebel
- ☛ 1 EL Öl
- ☛ 200g gemischtes Hackfleisch
- ☛ Salz/Pfeffer
- ☛ 1 TL Senf
- ☛ ½ EL Tomatenmark
- ☛ geräuchertes Paprikapulver
- ☛ ½ Dose gehackte Tomaten



## Zubereitung

1. Blumenkohl putzen, waschen und in Röschen teilen. Röschen im Universalzerkleinerer etwa auf Reiskorngröße zerschreddern.
2. Kidneybohnen abgießen und abspülen. Mais abgießen. Paprika putzen, waschen und in Würfel schneiden. Petersilie waschen, trocken schütteln und hacken. Zwiebel schälen und würfeln.
3. Öl in einer Pfanne erhitzen, Hack darin krümelig anbraten. Zwiebel und Paprika zugeben und mitbraten. Mit Salz, Pfeffer, Paprika und Senf würzen. Tomatenmark hinzugeben und kurz mitbraten. Alles mit Tomaten ablöschen, evtl. noch etwas Wasser zugeben. Bohnen und Mais zugeben und alles ca. 5 Minuten köcheln lassen.
4. Währenddessen den Blumenkohlreis in zwei Portionen ohne Fett in einer beschichteten Pfanne duftend anbraten.
5. Reis und Hackpfanne mit Petersilie garniert servieren.