



Wirsing-Hack-Pfanne

2 Portionen

Zutaten:

1/2 Kopf Wirsing

Salz

2 TL Öl

Pfeffer

1 Zwiebel

Muskat

250 g mageres Rinderhack (Tatar)

Zubereitung:

1. Den Wirsing waschen, Strunk herausschneiden und klein hacken.
2. 1 TL Öl in einer beschichteten Pfanne mit einem Pinsel verteilen und erhitzen. Wirsing in die Pfanne geben und unter Rühren gut anbraten. Dann die Pfanne mit einem Deckel abdecken und den Wirsing bissfest garen lassen (ca. 10 Minuten), dabei immer mal wieder umrühren.
3. In der Zwischenzeit die Zwiebel schälen und in feine Ringe schneiden. In einer zweiten Pfanne das restliche Öl erhitzen und darin die Zwiebel und das Hackfleisch braten. Alternativ kann man die Zutaten auch alle in einer Pfanne machen, ich arbeite hier aber gerne parallel, während der Wirsing gart.
4. Wenn das Fleisch durchgebraten ist und der Wirsing die gewünschte Garstufe erreicht hat (meiner muss bissfest sein, wer ihn weicher mag, muss ihn etwas länger dünsten lassen), alles zusammen in eine Pfanne geben und mit Salz, Pfeffer und Muskat gut abschmecken. Dann servieren und genießen.