



Wirsing-Hackfleisch-Pfanne mit Thymian-Butter-Bröseln

Zeit gesamt
35minZubereitungszeit
35minSchwierigkeit
Einfach

Zutaten

für 4 Portionen

Wirsing	0.5 St.
Zwiebeln, gelb	1 St.
Salz	
Öl	6 EL
Hackfleisch, gemischt	500 g
Pfeffer, schwarz gemahlen	
Muskatnuss, gemahlen	0.25 TL
Thymian, frisch	5 g
Butter	3 EL
Paniermehl	5 EL
Penne Rigate	500 g
Schmand	200 g

Zubereitung



Küchenutensilien

mittlerer Topf, großer Topf, Sieb

1. Wirsing halbieren, Strunk entfernen, ggf. äußere Blätter entfernen und in Würfel schneiden. Anschließend waschen und abtropfen lassen. Zwiebel halbieren, schälen und fein würfeln. In einem Topf ca. 5 l Salzwasser zugedeckt aufkochen.
2. In einem weiteren Topf 2 EL Öl auf hoher Stufe erhitzen und darin das Hackfleisch ca. 3 Min. scharf anbraten. Mit 1–2 Prisen Salz und Pfeffer abschmecken. Das Hackfleisch anschließend beiseitestellen und den Topf nicht säubern.
3. 2 EL Öl zum Bratensatz in den Topf geben und erneut auf hoher Stufe erhitzen. Zwiebelwürfel und Wirsing darin unter Rühren ca. 3 Min. anbraten. Mit ca. 300 ml Wasser ablöschen und Salz, Pfeffer und Muskatnuss würzen. Alles zugedeckt auf mittlerer Stufe ca. 8–10 Min. garen.
4. Inzwischen Thymian waschen, trocken schütteln, Blättchen von den Stielen streifen und fein hacken. In einer Pfanne 2 EL Öl und 3 EL Butter auf mittlerer Stufe erhitzen und darin Paniermehl und Thymian unter Schwenken ca. 2–3 Min. goldgelb anrösten. Mit jeweils 2–3 Prisen Salz und Pfeffer würzen und auf einem Teller beiseitestellen.
5. Mittlerweile Penne im kochenden Salzwasser ca. 9–11 Min. al dente garen. Danach 1 Tasse des Pasta-Kochwassers abschöpfen und Nudeln in ein Sieb abgießen.
6. Zunächst Schmand und Hackfleisch zum Wirsing geben und danach die Nudeln untermischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und falls notwendig zum Auflockern

2–3 EL des Kochwassers unterheben (siehe Tipp). Wirsing-Hackfleisch-Pfanne auf tiefen Tellern verteilen, mit Thymian-Butter-Bröseln bestreuen und servieren.

Guten Appetit!

Tipp: Das Kochwasser der Nudeln hat den Vorteil, dass es schon gewürzt und durch die Stärke, die die Pasta abgegeben hat, auch leicht gebunden ist.

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	1093 kcal
Kohlenhydrate	108 g
Eiweiß	43 g
Ballaststoffe	5 g
Fette	55 g