

Blumenkohl-Kartoffel-Brei mit Rindfleisch

Zutaten für eine Portion:

100 g Blumenkohl

50 g Kartoffeln

20 g mageres Hackfleisch vom Rind

1 TL Öl

Zubereitung:

Blumenkohl gewaschen in Röschen teilen und klein schneiden. Kartoffeln schälen und ebenfalls in kleine Stücke schneiden. Gemüse mit 150 ml Wasser in einen Topf geben und mit dem Fleisch zum Kochen bringen. Temperatur runterschalten und 20 Minuten köcheln lassen. Alles gut mit dem Kochwasser pürieren und Öl unterrühren. Abkühlen lassen.