Cowboy Pfanne

Zutaten für 6 Portionen:

- 500 g Hackfleisch (gemischt oder wer es mager mag: rein Rind)
- 1 Paprika
- 5 Kartoffeln
- 400 g Kidneybohnen
- 150 g Mais
- 800 g gestückelte Tomaten
- 1 Zwiebel
- 250 ml Milch
- ½ TL Zimt
- 1 TL Oregano
- 1 TL Kreuzkümmel
- Salz
- Pfeffer
- 1 Knoblauchzehe
- 1 TL Gemüsebrühpulver (oder unsere Gemüsepaste)

Arbeitszeit:	ca. 25 Minuten
Kochzeit/Backzeit:	ca. 10 Minuten
Gesamtzeit aktiv:	ca. 35 Minuten

So wird die Cowboy-Pfanne zubereitet:

1. Schäle die Zwiebel und den Knoblauch, schneide sie in kleine Würfel und brate beides in einem großen Topf mit etwas Olivenöl glasig.

2. Gib das Hackfleisch dazu und brate es mit, bis es krümelig wird.
3. Gib nun die Tomaten samt dem Saft, die Gemüsepaste, die Milch sowie Zimt, Oregano und Kreuzkümmel hinzu und koche die Masse auf.
4. Schäle und würfele die Kartoffel und die Paprika und gib sie dann gemeinsam mit den Kidneybohnen und dem Mais in den Topf mit der Cowboypfanne. Beachte, dass du die Kidneybohnen vorher gut in einem Sieb abspülen solltest.
5. Lass alles für 5-10 Minuten köcheln und würze nach Belieben mit Salz und Pfeffer. Wer es gerne scharf mag, gibt noch frisches Chilli dazu.

Besuch uns gern wieder auf familienkost.de und stöber in unserem Shop.