

WIR KÖCHEN

Die Marke im Gleichgewicht
GEMEINSAM
G'SUND
GENESSEN
www.gemeinsam-genessen.at

KINDER
BÜRO

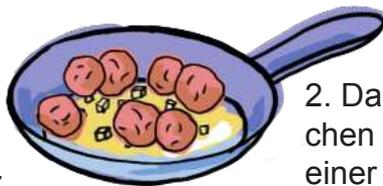
SPAR



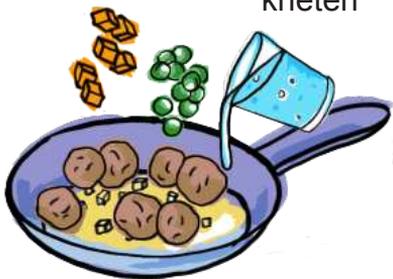
WIKINGERINNEN-EINTOPF



1. Faschiertes mit etwas Salz, Pfeffer und Paprika würzen und gut durchkneten



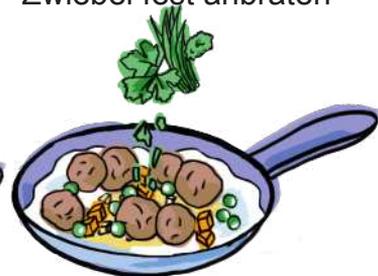
2. Daraus kleine Bällchen formen und in einer Pfanne mit Öl und Zwiebel fest anbraten



3. Erbsen, Karottenstücke und Wasser dazugeben



4. Dann noch Milch hinzufügen und alles 5 Minuten köcheln lassen



5. Zum Schluss die Kräuter darüberstreuen



Tipp: Schmeckt lecker mit Dinkelreis oder Vollkornbrot!



Für 2 Personen: 2 EL Öl, 3 EL Milch, 1 MS Paprikapulver, 1 Prise Salz, etwas Pfeffer, 150 ml Wasser, 200 g Faschiertes vom Rind, 1 Zwiebel, 1 Karotte, 100 g Erbsen, 1 EL Petersilie, 1 EL Schnittlauch