

Maisnudeln in Tomaten-Hacksoße

Zutaten (für 2 Personen):

- 300 g Rinderhack
- 2 EL Rapsöl
- alternativ: Olivenöl
- 200 g passierte Tomaten
- 200 ml Sahne
- 100 g Maisnudeln
- alternativ: Reismudeln
- 1 TL Currypulver
- 0,5 TL edelsüßes Paprika
- 0,5 TL Kurkuma
- nach Belieben: etwas Ingwer
- Salz
- Pfeffer
- 80 g (aus Schafmilch) Feta
- 1 Handvoll Basilikumblätter

Hack in einer Pfanne in Öl anbraten. Passierte Tomaten und Sahne dazugeben, kurz aufkochen, dann bei niedriger Temperatur etwa 15 Minuten köcheln lassen. Währenddessen Nudeln nach Anleitung garen und Feta würfeln oder zerbröseln.

Die Soße mit den Gewürzen sowie Salz und Pfeffer abschmecken. Vor dem Servieren Feta darübergerben und mit Basilikumblättern dekorieren.

Sendung/Quelle: Die Ernährungs-Docs

Sendetermin: 11.03.2024

Koch/Köchin: Ernährungsteam Ikaneum, Hamburg

Weitere Rezepte und Tipps auf: www.ndr.de/kochen