

Zucchini-Spaghetti mit Hackfleisch-Tomatensoße

Zutaten (für 2 Personen):

- 20 g Zwiebeln
- 30 g Karotten
- 15 g Öl
- 150 g Rinderhackfleisch
- 1 TL Tomatenmark
- 400 g (aus der Dose) stückige Tomaten
- Oregano
- Salz
- Pfeffer
- 300 g Zucchini

Zwiebel und Karotte schälen. In kleine Würfel schneiden und in einer Pfanne mit Öl andünsten. Hackfleisch hinzufügen und mitbraten. Anschließend Tomatenmark und Tomaten dazugeben, mit den Gewürzen abschmecken und das Ganze etwas einkochen lassen.

Zucchini waschen, nicht essbare Teile abschneiden. Mit einem Spiralschneider in Spaghettiform bringen und diese in einer Pfanne mit etwas Olivenöl bei mittlerer Hitze kurz anbraten. Mit der Soße servieren.

Sendung/Quelle: Die Ernährungs-Docs

Sendetermin: 29.01.2024

Koch/Köchin:

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