

Zucchini-Nudeln mit Hacksoße

Zutaten (für 4 Personen):

- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Stück (ca. 50 g) Sellerie
- 1 Möhre
- 1 EL Rapsöl
- 400 g Rinderhack
- 1 Packung (200 ml) passierte Tomaten
- 1 EL Tomatenmark
- Pfeffer
- Meersalz
- Basilikum
- Oregano
- 1 großen Zucchini oder 2 kleine Zucchini
- 1 EL Olivenöl

Die Zwiebel und den Knoblauch abziehen und fein hacken. Die Möhre und den Sellerie putzen, waschen und in kleine Würfel schneiden.

Das Hackfleisch in etwas Öl anbraten. Zwiebel, Knoblauch, Möhren- und Selleriewürfel dazugeben und mitbraten. Tomatenmark einrühren und passierte Tomaten zufügen. Die Hacksoße mit Salz, Pfeffer, Oregano und Basilikum abschmecken und bei geschlossenem Deckel etwa 20 Minuten schmoren lassen, dabei gelegentlich umrühren.

Währenddessen die Zucchininudeln zubereiten: Dafür die Zucchini mit einem Spiralschneider oder Zestenreißer in dünne Streifen schneiden. In einer Pfanne mit etwas Olivenöl etwa 4-5 Minuten unter Rühren braten.

Die Zucchininudeln mit Hacksoße anrichten.

Tipp:
Frisch geriebener Parmesankäse passt gut dazu. Bei Hautkrankheiten jedoch Vorsicht mit Milchprodukten und lang gereiftem Käse.

Nährwerte (pro Portion)

350 kcal, 30 g Eiweiß, 24 g Fett, 4 g Kohlenhydrate, 23 g Ballaststoffe

Empfehlenswert bei:

Adipositas

Diabetes

Fußpilz

Parodontitis

Rosazea

Sodbrennen/Reflux

Zöliakie

Letzter Sendetermin: 14.01.2019

Koch/Köchin:

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