

Zucchini-Nudeln mit Hacksoße

Zutaten (für 4 Personen):

- 1 Zwiebel
- 1 Zehe Knoblauch
- 50 g Sellerie
- 1 Möhre
- 1 EL Rapsöl
- 400 g Rinderhack
- 200 ml passierte Tomaten
- 1 EL Tomatenmark
- Pfeffer
- Meersalz
- Basilikum
- Oregano
- 2 Zucchini

Zwiebel und Knoblauch abziehen und fein hacken. Möhre und 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 hinzufügen. 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. Mit der Hacksoße anrichten.

Tipp:

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

Sendung/Quelle: Die Ernährungs-Docs

Sendetermin: 29.01.2024

Koch/Köchin:

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