Rezept

Schnelle Zucchini-Hackfleisch-Pfanne

Ein Rezept von Schnelle Zucchini-Hackfleisch-Pfanne, am 29.04.2024

Zutaten

2 Tassen	Langkornreis (ca. 250 g)
1	Zwiebel
2 EL	Öl
500 g	passierte Tomaten
1 EL	Sojasauce
	Pfeffer
	Salz
2	mittelgroße Zucchini (ca. 600 g)
500 g	gemischtes Hackfleisch
1 TL	getrocknete italienische Kräuter
	edelsüßes Paprikapulver

Rezeptinfos

Portionsgröße 4 | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 635 kcal

Zubereitung

1. Den Reis mit 4 Tassen Wasser und ½ TL Salz im zugedeckten Topf zum Kochen bringen und bei schwacher Hitze 15 Minuten garen.

2. Die Zwiebel schälen und in kleine Würfel schneiden. Die Zucchini waschen, die Enden abschneiden und die Zucchini in 3-4 mm dicke Scheiben schneiden oder hobeln. Das Öl in einer hohen Pfanne erhitzen und die Zwiebelwürfel darin glasig dünsten. Das Hackfleisch dazugeben und bei starker Hitze mit anbraten, bis es krümelig und braun ist, dazu mit einem Holzlöffel immer wieder zerteilen.

3. Zucchini und Tomaten mit den italienischen Kräutern zum Hackfleisch geben und weitere 5 Minuten mitbraten. Mit Sojasauce, Paprikapulver, Salz und Pfeffer abschmecken. Den Reis dazuservieren.