

Rezept

Allergenarme Hackfleischsauce

Ein Rezept von Allergenarme Hackfleischsauce , am 25.05.2024

Zutaten

2 Frühlingszwiebeln	1 kleiner Zucchini
1 Knoblauchzehe	2 mittelgroße Tomaten
2 El Olivenöl	500 g gemischtes Hackfleisch
Pfeffer	Jodsalz
1/2 TL edelsüßes Paprikapulver	150 ml verträgliche Instant- Gemüsebrühe
100 g Tomatenmark	

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 395 kcal

Zubereitung

1. Frühlingszwiebeln putzen, waschen und in Ringe schneiden. Den Zucchini waschen, putzen, längs halbieren und quer in Scheiben schneiden. Den Knoblauch schälen und fein würfeln. Tomaten waschen und ohne Stielansätze klein würfeln.
2. Das Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und das Hackfleisch darin krümelig anbraten. Den Knoblauch zufügen und das Fleisch mit Pfeffer, Jodsalz und dem Paprikapulver würzen.
3. Die Frühlingszwiebeln und Zucchinoscheiben zum Hackfleisch geben, die Brühe angießen und die Sauce bei mittlerer Hitze zugedeckt ca. 10 Min. köcheln lassen. Die Tomaten zugeben und gut unterrühren. Die Sauce weitere 10 Min. köcheln lassen, bis das Gemüse weich ist, dann mit dem Tomatenmark etwas andicken.