

Rezept

Nudel-Hackfleisch-Salat

Ein Rezept von Nudel-Hackfleisch-Salat, am 17.04.2024

Zutaten

250 g Nudeln (z. B. Fusilli)	Salz
2 große Zwiebeln	1 große Knoblauchzehe
5 EL Öl	500 g Hackfleisch (vom Rind oder gemischt)
2 EL Tomatenmark	400 g Sahne
5 EL Essig	1 TL Currypulver
1 Prise Chiliflocken	Pfeffer

Rezeptinfos

Portionsgröße 4 | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: mehr als 90 min | **Pro Portion** Ca. 800 kcal, 46 g F, 40 g EW, 56 g KH

Zubereitung

1. Die Nudeln in reichlich Salzwasser bissfest kochen. In ein Sieb abgießen, heiß abbrausen und gut abtropfen lassen. Dann in eine große Schüssel geben. Zwiebeln schälen, vierteln und in dünne Scheiben schneiden. Knoblauch schälen und fein hacken.
2. Das Öl in einem Topf erhitzen und das Hackfleisch darin unter Rühren anbraten. Zwiebeln und Knoblauch zufügen und schmoren, bis die Zwiebeln glasig werden. Das Tomatenmark untermischen und unter Rühren kurz mitschmoren. Vom Herd nehmen und mit der Sahne aufgießen. Essig einrühren und die Sauce mit Currypulver, Chiliflocken, Salz und Pfeffer kräftig abschmecken.
3. Die Hackfleischsauce zu den Nudeln geben und alles locker durchmischen. Den Salat mindestens 1 Std. durchziehen lassen.