

Rezept

# Zoodles mit Rinderhackfleisch

Ein Rezept von Zoodles mit Rinderhackfleisch, am 27.04.2024

## Zutaten

<b>2</b> Zucchini	<b>1</b> Zwiebel
<b>1 TL</b> Butter	<b>300 g</b> Rinderhackfleisch (am besten in Bioqualität)
Salz	Pfeffer
frisch geriebene Muskatnuss	<b>200 g</b> stückige Tomaten (aus der Dose)
<b>75 ml</b> Kokos cuisine	

### Außerdem

Basilikumblätter (nach Belieben)

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** 2 | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 445 kcal, 31 g F, 34 g EW, 8 g KH

## Zubereitung

1. Die Zucchini waschen, putzen und mit dem Spirelli-Schneider zu Gemüsespaghetti schneiden. Die Zwiebel schälen und klein hacken.
2. In einer großen Pfanne mit hohem Rand die Butter erhitzen und die Zwiebel darin kurz schwenken. Das Rinderhackfleisch dazugeben und bei mittlerer Hitze 8-10 Min. anbraten. Mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen.
3. Wenn das Fleisch gar ist, die Tomaten dazugeben und alles gut mischen. Die Zoodles in die Pfanne geben und 2-3 Min. mitkochen. Die Kokos cuisine dazugeben, die Gemüse-Fleisch-Pfanne mit Salz und Pfeffer abschmecken, auf zwei Tellern anrichten, nach Belieben mit Basilikum garnieren.