

Rezept

Zucchini-Hack-Pfanne

Ein Rezept von Zucchini-Hack-Pfanne, am 01.10.2023

Zutaten

500 g Zucchini	2 rote Zwiebeln
3 EL Olivenöl	500 g gemischtes Hackfleisch
Salz	Pfeffer
1 TL gemahlener Kreuzkümmel	2 Knoblauchzehen
1 Dose stückige Tomaten (400 g)	100 g Manouri-Schafkäse (ersatzweise Feta)
2 EL gehackte Petersilie	

Rezeptinfos

Portionsgröße ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN 25 MIN. | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 510 kcal

Zubereitung

1. Die Zucchini waschen, putzen und in kleine Würfel schneiden. Zwiebeln schälen und in Spalten schneiden.

2. In einer großen Pfanne 1 EL Öl erhitzen. Hackfleisch darin bei starker Hitze unter Rühren 5 Min. krümelig braten, mit Salz, Pfeffer und Kreuzkümmel würzen. Übriges Öl in der Pfanne erhitzen, Zwiebeln und Zucchini zugeben und 5 Min. mitdünsten. Knoblauch schälen und dazupressen. Tomaten und 5 EL Wasser zufügen, alles aufkochen und bei mittlerer Hitze 5 Min. garen.

3. Käse grob zerbröckeln. Hackpfanne mit Salz und Pfeffer abschmecken. Mit Petersilie und Käse bestreut servieren.