

KARTOFFEL-ZUCCHINI-PFANNE

30 MIN
GESAMTZEIT



Zutaten für 5 Portionen

- 750 g Zucchini
- 500 g Kartoffeln
- 500 g Hackfleisch
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Paprikaschote
- 400 g gehackte Tomaten
- 1 EL Tomatenmark
- Olivenöl
- Salz
- Paprikapulver
- 1 TL getrocknete Kräuter (oder Provence)
- 1 TL [Gemüsebrühpulver](#) (oder [Gemüsepaste](#))



Zubereitung:

1. Wasche die Zucchini und schäle die Kartoffeln. Schneide beides in gleich große Würfel. Wasche die Paprika und schneide sie klein.
2. Erhitze etwas Olivenöl in einer Pfanne und brate das Hackfleisch darin krümelig. Presse den Knoblauch dazu und rühre das Tomatenmark unter. Salze das Hackfleisch und füge das Gemüsebrühpulver zu.
3. Gib die Tomaten und die Kartoffeln dazu und lasse sie 5 Minuten köcheln.
4. Rühre dann die Zucchini- und Paprikawürfel unter. Schmecke die Zucchini-Pfanne mit den Kräutern und Salz ab. Lasse sie köcheln, bis die Kartoffeln und das Gemüse weich sind.

Nährwerte pro Portion: 410 kcal | KH 28,8 g | E 24,4 g | F 22,9 g



Ein Rezept von Familienkost.de

Besuch uns gern wieder auf familienkost.de und stöbere in unserem Shop.

