

ZUCCHINI HACKFLEISCH PFANNE

10 MIN

ZUBEREITUNGSZEIT



30 MIN

GESAMTZEIT

Zutaten für 6 Portionen

- 800 g Hackfleisch
- 700 g Zucchini
- 200 g Feta
- 250 g Mini-Tomaten
- 400 g Tomaten in Stücken (gern aus der Dose)
- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 3 EL Olivenöl
- 2 TL Salz
- 1 Prise Pfeffer
- 1 EL Paprikapulver (edelsüß)
- 1 EL Oregano



Zubereitung:

1. Schneide den Feta in kleine Würfel. Schäle die Zwiebel und den Knoblauch. Schneide den Knoblauch in Würfel. Die Zwiebel viertelst du zunächst und schneidest sie dann in Scheiben.
2. Erhitze zwei Esslöffel Olivenöl in einer großen Pfanne. Gib das Hackfleisch, die Knoblauchwürfel, Zwiebelscheiben, einen Teelöffel Salz, Pfeffer, Paprikapulver und Oregano hinzu. Brate das Hackfleisch krümelig an.
3. Erhitze in einer weiteren Pfanne zwei Esslöffel Olivenöl. Brate darin die Zucchinistücke für fünf Minuten an. Streue einen Teelöffel Salz darüber. Gib die Mini-Tomaten dazu und brate sie für weitere fünf Minuten mit an.
4. Gib die Gemüsemischung zum Hackfleisch. Gieße die gehackten Tomaten dazu. Koche das ganze für fünf Minuten auf. Nimm die Zucchini Hackfleisch Pfanne vom Herd und hebe die Fetawürfel unter.

Nährwerte pro Portion: 462 kcal | KH 7 g | E 35 g | F 35 g



Ein Rezept von Familienkost.de

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

