



Zucchinispaghetti mit Rinderhack

Zutaten

- 100g Tatar
- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Chilischote
- 100g Tomaten
- 1 TL Tomatenmark
- Salz, Pfeffer, Kräuter
- 175g Zucchini

Zubereitung

Zwiebel mit wenig Wasser andünsten, Knoblauch und Chilischote hinzugeben. Wenn alles gar ist, Wasser abgießen. Tatar fettfrei anbraten. Tomaten und Tomatenmark zugeben und mit Salz, Pfeffer und Kräutern abschmecken. Zucchini mit dem Spiralschneider zu Spaghetti schneiden und in Wasser kurz dünsten.

Zubereitungszeit ca. 30 Minuten.

Pro Portion ca. 192kcal, Kh: 11g, F: 4g, E: 27g

P.S. Ein Video zur Zubereitung finden Sie unter

https://www.youtube.com/channel/UCg9woFojBHMMyhdx_2_c42Q

Für weitere praktische Ernährungstipps abonnieren Sie unseren YouTube-Kanal!