



Zucchini-Hack-Pfanne

Zutaten für 4 Portionen

- » 2 Zwiebeln
- » 2 Knoblauchzehen
- » 4 EL Öl
- » 500 g Hackfleisch *Rind oder gemischt*
- » 400 g gehackte Tomaten *Dose*
- » 3 EL tomatenmark
- » 2 EL Sojasoße
- » 2 Zucchini *ca. 400 g*
- » 1 Bund Basilikum
- » Salz, Pfeffer, Paprikapulver
- » Röstzwiebeln zum Garnieren
- » Gekochter Reis als Beilage

Zubereitung

Vorbereitung

1. Zwiebeln schälen, halbieren und fein würfeln.

2. Knoblauch schälen und fein hacken.

3. Zucchini putzen, waschen und in ca. 0,5 cm dicke Scheiben schneiden.

4. Basilikum waschen, trocken schütteln, Blättchen abzupfen. Einige ganze Blätter zum Garnieren beiseitelegen, den Rest fein schneiden.

Zucchini anbraten

1. 2 EL Öl in einer weiten Pfanne (Grillpfanne) erhitzen.

2. Zucchinischeiben darin von beiden Seiten je 1–2 Minuten kräftig anbraten. Herausnehmen und beiseite stellen.

Hackfleisch anbraten

1. 2 EL Öl in einem großen Topf erhitzen.

2. Zwiebeln und Knoblauch ca. 2 Minuten darin andünsten.

3. Hackfleisch zugeben und krümelig anbraten.

4. Tomaten, Tomatenmark und Sojasoße einrühren.

5. Hitze reduzieren und ca. 10 Minuten köcheln lassen.

Fertigstellen

1. Zucchinischeiben zum Hackfleisch geben, Basilikum unterrühren und kurz erhitzen.

2. Mit Salz, Pfeffer und Paprika abschmecken.

3. Mit Röstzwiebeln und den restlichen Basilikumblättchen garnieren.

Servieren

Mit frisch gekochtem Reis oder Penne anrichten und heiß genießen.