ZUCCHINI NUDELN
– À LA TATENDRANG

ZUTATEN (FÜR 2-3 PORTIONEN)

- 2 kleine Zucchini ca. 500g
- 1 große Karotte
- 1 kleine Zwiebel
- 1 Dose Tomaten (stückig)
- 1 TL getrocknete italienische Kräuter
- 175 g vegetarisches Hackfleisch (Quorn)
- 1 Prise Meersalz
- 1 Prise schwarzer Pfeffer
- 1 EL Tomatenmark
- 1 TL Senf
- 1 EL Ghee
- 1 EL Olivenöl

ZUBEREITUNG

Die Karotte schälen und in kleine Stücke schneiden. Eine Pfanne mit Ghee erhitzen und die Möhre darin anbraten.

Währenddessen die Zwiebel schälen und ebenfalls in kleine Stücke schneiden, in die Pfanne geben und mit der Möhre bei mittlerer Hitze glasig werden lassen.

Das vegetarische Hackfleisch in die Gemüsepfanne geben und gar werden lassen. Die italienischen Kräuter dazu geben und mit Salz und Pfeffer würzen.

Danach das Tomatenmark und den Senf in die Pfanne geben, mit kochendem Wasser (ca. 100ml) ablöschen und weiter köcheln lassen.

Die Tomaten aus der Dose hinzufügen und die Soße bei geringer Hitze weiter einkochen lassen.
Die Zucchini waschen und mit einem Spiralschneider in Nudelform bringen. Einen Topf mit Olivenöl erhitzen und die Zucchininudeln für 1 – 2 Minuten darin braten.

Aus der Pfanne nehmen, auf einen Teller servieren und nach Belieben die Soße darüber geben.
Guten Appetit!

tatendrang training