schnelle Gemüse-Hackfleisch-Pfanne mit Nudeln

Manchmal muß es einfach schnell gehen und es wird einfach alles zusammengewürfelt, was der Kühlschrank so hergibt.



Dieses Mal habe ich folgendes gefunden :

<u>Für 4 – 5 Portionen :</u>

1 KG Rindergehacktes

2 mittelgroße Zucchini, in ca. 1 cm große Würfel geschnitten

4 Tomaten, geviertelt

2 Zwiebeln, halbiert, in Streifen geschnitten

1 EL Tomatenmark

100 ml trockenen Rotwein

2 TL gekörnte Brühe

1 Schuß Sahne

2 EL Sojasauce

1 EL Sambal Oelek

1 EL getrockneter Majoran

1 TL Zucker

Salz, Pfeffer

Olivenöl

1 Knoblauchzehe, gepreßt

500 gr Nudeln (z.B. kurze Maccheroni)

frisch gerieben Käse (z.B. Parmesan oder Emmentaler)

Die Zwiebelstreifen in Olivenöl andünsten. Hackfleisch zufügen und krümelig braten. Zucchiniwürfel unterrühren, mit anbraten.

Tomaten zufügen.

Alles etwas zur Seite schieben und ein „Loch“ in die Mitte machen. Das Tomatenmark in diesem Bereich anrösten und anschließend gut mit der Hackfleich-Gemüse-Masse vermengen.

Mit dem Rotwein ablöschen. Gekörnte Brühe einrühren und etwas köcheln lassen.

Majoran zwischen den Händen etwas zerreiben und unterrühren.

Einen Schuß Sahne dazugeben und mit Zucker, Salz, Pfeffer, Sojasauce, Sambal Oelek und Knoblauch abschmecken.

Zwischenzeitlich die Nudeln bißfest garen.



Da
s Gericht läßt sich mit vielen anderen Zutaten abwandeln und ist eine tolle Möglichkeit Reste zu verwenden.

Ein weiterer Pluspunkt ist die Zeit. Es steht in 25 Minuten auf dem Tisch !

