

Freitag, 28. Oktober 2022
Rezept für 4 Personen

Rainer Klutsch

Hack-Pfanne mit griechischen Nudeln

Dauer: 30 Minuten

Schwierigkeitsgrad: leicht

Mediterran, Leichte Küche, Schnelle Küche

Zutaten:

Für die Nudelpfanne:

1	Zwiebel
1	Knoblauchzehe
1	kleine gelbe Zucchini
2	grüne Spitzpaprika
1 EL	Pflanzenöl zum Anbraten
300 g	Rinderhackfleisch
1/2 TL	gemahlener Kreuzkümmel
1/2 TL	Paprikapulver
etwas	Salz
etwas	Pfeffer aus der Mühle
2 EL	Tomatenmark
500 ml	Wasser
250 g	Risoni oder Kritharaki (griechische Nudeln in Reisform)

Für den Dip:

1/2 Bund	glatte Petersilie
3 Stängel	Minze
1/2	Bio-Zitrone
200 g	Naturjoghurt
etwas	Salz
etwas	Pfeffer aus der Mühle

Zubereitung:

1. Die Zwiebel und den Knoblauch schälen und in feine Würfel schneiden.
2. Zucchini waschen und in kleine Würfel schneiden.
3. Paprika waschen, halbieren, putzen und in Ringe schneiden.
4. In einer Pfanne das Öl erhitzen und das Hackfleisch darin kross und krümelig braun anbraten.
5. Gleich zu Beginn Kreuzkümmel und Paprikapulver hinzufügen, salzen und pfeffern.
6. Zum angebratenen Hackfleisch Zwiebel, Knoblauch, Zucchini und Paprika geben und anbraten.
7. Wenn das Gemüse etwas Farbe angenommen hat, das Tomatenmark unterrühren und das Wasser angießen.
8. Die Nudeln dazugeben und auf kleinster Stufe ca. 10 Minuten ziehen lassen.
9. In der Zwischenzeit für den Dip Petersilie und Minze abbrausen, trockenschütteln, die Blätter abnehmen und fein schneiden.
10. Die Zitrone heiß abwaschen, abtrocknen und etwas Schale abreiben.
11. Den Joghurt in eine Schüssel geben, mit den Kräutern, Salz Pfeffer und Zitronenabrieb vermengen und abschmecken.
12. Die Nudel- Pfanne auf Teller verteilen und den Dip dazu reichen.

Tipp: Dazu passt ein frischer Feldsalat mit Apfel. Dafür 150 g Feldsalat putzen, gründlich kalt spülen, sodass aller Sand entfernt wird. Feldsalat trocken schleudern. Fürs Dressing 1 TL Honig, 1 TL Senf, 1,5 EL Apfelessig und 3 EL Sonnenblumenöl verrühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Einen kleinen Apfel waschen, vierteln, das Kerngehäuse entfernen und den Apfel in kleine Würfel schneiden. Feldsalat mit Apfel mischen und mit dem Dressing marinieren.

Pro Portion: 305 kcal/ 1270 kJ, 45 g Kohlenhydrate, 12 g Eiweiß, 8 g Fett

