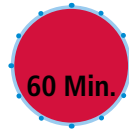


Lieblingsnudelsauce



Zubereitungszeit



Wusstest du schon, ...

... dass Produkte aus Vollkorn besonders gut satt machen und außerdem mehr Vitamine und Mineralstoffe liefern?

Probiere deshalb auch mal Mehl, Brot, Nudeln und Reis, die aus Vollkorn sind, aus.

Das brauchst du für:

4 Portionen Hackfleisch-Gemüse-Sauce für Pasta

250 g Rinderhackfleisch
etwas Olivenöl
1 Zwiebel
1 kleine Zucchini
1 rote Paprika
1 Karotte
1 Bund Petersilie
1 Knoblauchzehe
Salz und Pfeffer
500 g passierte Tomaten
3 EL Tomatenmark
Oregano

So wird's gemacht:

1. Hackfleisch in einer Pfanne mit Öl braten, bis es krümelig wird. Geschälte Zwiebel klein würfeln, dazugeben und glasig dünsten.
2. Gemüse und Petersilie waschen und klein schneiden, Knoblauch schälen und pressen und alles in die Pfanne zu dem Fleisch geben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit den passierten Tomaten und etwas Wasser ablöschen.
3. Ca. 30 Minuten bei mittlerer Hitze köcheln lassen. Anschließend mit Tomatenmark andicken, Oregano zugeben und kurz weiterköcheln lassen.

Dazu passen Nudeln aller Varianten und geriebener Parmesan.

Pro Portion

(mit je 60 g Vollkorn-Nudeln und 10 g Parmesan):
483 kcal | 46g Kohlenhydrate | 32g Eiweiß | 19g Fett

Viel Spass beim Ausprobieren.
Dein EDEKA Ernährungsservice.

