2A Fleisch

Zucchetti Bolognese

Zubereitungszeit
30 minuten

Portionen
Voor 1 persoon

Zubereitungsart

1. ½ EL Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und Zwiebel und Knoblauch ca. 2 Minuten andünsten. Den Rindertatar hinzufügen, mit etwas Pfeffer und Salz würzen und krümelig und gar braten. Die Tomatenstücke hinzufügen und kurz miterhitzen. Dann die Dosentomaten, das Tomatenmark hinzufügen und mit den Italienischen Kräutern und evtl. noch etwas Salz und Pfeffer würzen. Ca. 10-15 Minuten bei niedriger Hitze köcheln lassen. Das restliche Öl in einem Wok erhitzen und die Zucchetti ca. 2-4 Minuten gar braten. Die Zucchetti mit der Bolognese-Soße servieren und mit Parmesankäse abschließen und mit frischem Basilikum garnieren.

Zutaten

- [ ] 120-150 g Rindertatar
- [ ] 100 g Zucchetti (evtl. mit einem Spiralschneider)
- [ ] 100 g (Pflaume-)Tomaten in Stücken
- [ ] 100 g Dosentomaten
- [ ] ¼ Zwiebel, gewürfelt
- [ ] ½ Knoblauchzehe, gepresst
- [ ] 1 TL Tomatenmark
- [ ] 1 EL Olivenöl
- [ ] 1 EL Parmesankäse (gerieben)
- [ ] 1 TL Italienische Kräuter
- [ ] Pfeffer und Salz

Nährwerte pro Person

Energie	**387 kcal**
Kohlenhydrate	**15 g**
Fett	**20 g**
Eiweiß	**33 g**