



2A Fleisch

Zucchini-Nudeln mit selbst gemachter Bolognese-Soße

Zubereitungszeit 40 minuten Portionen Voor 4 personen

Zubereitungsart

1 Den Ofen auf 180 °C vorheizen. Ein Backblech mit Backpapier auslegen und Paprika, Tomate, Zwiebel und Knoblauch darüber verteilen. Mit 3 EL Olivenöl besprenkeln und mit Italienischen Kräutern sowie Pfeffer und Salz bestreuen. Mit den Händen gut durchmischen. Das Gemüse ca. 35 Minuten im vorgeheizten Ofen rösten. In der Zwischenzeit 1 EL Olivenöl in einem tiefen Topf erhitzen und den Tatar krümelig braten. Mit Paprikapulver sowie Pfeffer und Salz würzen. Das Gemüse mit einem Stabmixer pürieren, zum Tatar geben und noch kurz aufwärmen. Nach Belieben noch mit Pfeffer, Salz und etwas Italienischen Kräutern nachwürzen. Den Wasserkocher bis zur höchsten Stufe füllen und Wasser kochen. Die Zucchini-Nudeln in ein Sieb legen und das kochende Wasser darübergießen. Die Zucchini-Nudeln auf 4 Tellern verteilen und die Bolognese-Soße darüber schöpfen. Mit Parmesankäse abschließen.

Zutaten

- ☐ 500 g Rindertatar
- ☐ 2 Zucchini in dünnen Streifen (Zucchini-Nudeln)
- ☐ 3 Paprika in groben Stücken
- ☐ 1 Schale (500 g) Rispentomaten in Vierteln
- ☐ 1 Zwiebel, grob gewürfelt
- ☐ 4 Knoblauchzehen, zerdrückt
- ☐ 4 EL Olivenöl
- ☐ 4 EL Parmesankäse
- ☐ 1 TL Italienische Kräuter
- ☐ 1 TL Paprikapulver
- ☐ Pfeffer und Salz
- ☐ Extra:
- ☐ Stabmixer

Nährwerte pro Person

Energie	353 kcal
Kohlenhydrate	20 g
Fett	12 g
Eiweiß	37 g