



Kalorienarme Hackfleischpfanne

Description

ZUTATEN:

500g Hackfleisch gemischt

1 rote Paprika

1/2 Zucchini

3 Lauchzwiebeln

1 Eßl. Pfeffer Gem. sebr. he

1 Eßl. Pfeffer Schmand

Pfeffer, Paprikapulver, Salz und Chiliflocken (wer es schärfer mag)

1 TL Olivenöl

1 Eßl. Tomatenmark

ZUBEREITUNG:

Gem. se klein schneiden, Paprika und Zucchini in Olivenöl anbraten dann das Hackfleisch untermischen und mit braten wärzen mit Salz, Pfeffer, Paprika und Gem. sebr. he dann das Tomatenmark dazugeben und unterhören zum Schluss die Lauchzwiebeln hinzufügen und den Schmand untermischen, bei Bedarf etwas Wasser dazugeben! Schmeckt lecker und geht fix



Category

1. Fleisch

Date Created

Mai 23, 2024

Author

jeanny

default watermark