



ZUCCHINI-HACKPFANNE

von Sabrina Wessels



ZUTATEN (ca. 4 Portionen)

- 2 kleine Zucchini
- 1 große Zwiebel
- 3 EL Griechisches Olivenöl*
- 600 g Hackfleisch
- 1 Knoblauchzehe
- 3 EL Tomatenmark
- 350 g Reis
- 100 ml Wasser
- 1 TL Feines Süppchen*
- 2-3 TL Meat & Veggie*
- 2 TL Kräuter Freude*
- Regenbogen Pfeffer*
- Knobi Genuss Salz*

*Edelschmaus Originalprodukt

ZUBEREITUNG

Reis nach Packungsanleitung kochen.
Zwiebel und Knoblauchzehe schälen und fein würfeln.
Hackfleisch, mit Zwiebel und Knoblauchzehe in Öl anbraten.

In der Zwischenzeit die Zucchini in Stücke schneiden.

Wenn das Hackfleisch schön krümelig gebraten ist, Tomatenmark hinzufügen und kurz anbraten.
Es darf sich unten am Topf gerne absetzen, um so mehr Röstaroma entsteht.
Mit Wasser und Feines Süppchen ablöschen.

Zucchini hinzufügen und köcheln lassen. Mit Kräuter Freude und Meat & Veggie würzen.
Weiter köcheln lassen. Ggf. noch etwas Reiswasser hinzufügen.

Jetzt den gekochten Reis hinzufügen und alles vermengen.

Mit Regenbogen Pfeffer und Knobi Genuss Salz abschmecken.