



Alle GEFRO-Produkte, die du zum Nachkochen benötigst, kannst du bequem im Shop bestellen.

GEFRO GmbH & Co. KG
87697 Memmingen / Allgäu
Telefon 08331 / 95 95 0
Telefax 08331 / 95 95 17
E-Mail: info@gefro.de

Einkaufszettel

Zucchini spaghetti mit Hackfleischsugo

- 60 g GEFRO Tomatensoße & -Suppe Dolce Vita
- 2 EI GEFRO Brat- & Frittieröl
- 3 EL GEFRO Bio Olivenöl Nativ Extra
- GEFRO Gewürz-Pfeffer
- 450 ml warmes Wasser
- 300 g Rinderhackfleisch
- 100 g Kirschtomaten
- 6 Zucchini
- 60 g Parmesan, frisch gerieben
- 2 kleine Zwiebeln
- 1 EL Knoblauchzehe
- 1 Bund Basilikum
- Salz

Weitere tolle Rezepte findest du unter www.gefro.de

Zucchini spaghetti mit Hackfleischsugo

Rezept für 4 Personen

Zubereitung ca. 50 Minuten

Nährwerte pro Portion:

8,1 g Fett 14,1 g Kohlenhydrate 26,7 g Eiweiß 6,9 g Ballaststoffe
540 kcal Brennwert

Zucchini spaghetti mit Hackfleischsugo

1 Zucchini spaghetti vorbereiten:

6 Zucchini putzen.

Mit dem Sparschäler längs in dünne Scheiben schneiden und diese anschließend mit dem Messer in spaghettiähnliche Streifen schneiden.

1 Tomatensoße kochen:

60 g GEFRO Tomatensoße & -Suppe Dolce Vita in 450 ml warmes Wasser einrühren.

Aufkochen und 1 Min. köcheln lassen.

2 Gemüse schneiden:

2 Zwiebeln schälen, halbieren und fein würfeln.

1 Knoblauchzehe schälen und fein hacken.

100 g Kirschtomaten halbieren.

Basilikumblätter von den Zweigen zupfen.

3 Hackfleischsugo zubereiten:

2 EL GEFRO Brat- & Frittieröl in einer Pfanne erhitzen.

300 g Hackfleisch darin feinkrümelig anbraten.

Zwiebelwürfel zugeben und glasig andünsten.

Die Tomatensoße zugießen und bei geringer Hitze ca. 6 Min. köcheln lassen. Kirschtomaten und Basilikum einrühren und kurz ziehen lassen.

4 Zucchini spaghetti dünsten:

3 EL GEFRO Bio Olivenöl Nativ Extra in einer Pfanne erwärmen.

Die Zuchinistreifen hineingeben und kurz andünsten.

Mit 3 EL Wasser ablöschen und 1 Min. dünsten.

Mit Salz und GEFRO Gewürz-Pfeffer würzen.

5 Anrichten:

Die Zucchini spaghetti auf Tellern anrichten.

Den Hackfleischsugo darübergeben.

Mit 60 g frisch geriebenem Parmesan bestreuen und servieren.