

# Spaghetti mit Zucchini in Tomatensoße



## Zutaten für 4 Portionen:

- 500 g Hackfleisch ( halb Rind/ halb Schwein )
- 2 große Zucchini
- 4 Teel. Rapsöl
- 320 g Spaghetti
- etwas Salz
- 1.000 g Tomaten gewürfelt
- etwas Pfeffer
- 2 Teel. gehackter Salbei (frisch oder getrocknet)
- 2 Teel. Paprikapulver (je nach Geschmack)
- 4 Teel. geriebener Parmesan
- Salbei zum Garnieren

## **Zubereitung:**

2 Teel. Öl in einer Pfanne erhitzen. Das Hackfleisch hinzugeben und krümelig braten. Das Hackfleisch beiseite stellen.

Die Zucchini putzen, waschen und in Scheiben schneiden. 2 Teel. Öl in einer Pfanne erhitzen und die Zucchinischeiben darin 5 Minuten dünsten.

Die Spaghetti nach Packungsanleitung in Salzwasser bissfest garen.

Die Tomaten und das Hackfleisch zu den Zucchini geben und ca. 5 Minuten köcheln lassen. Nach Belieben mit Salz, Pfeffer, Salbei und Paprikapulver würzen.

Die Spaghetti in ein Sieb abgießen, abtropfen lassen und mit der Zucchini-Tomatensoße servieren. Nach Wunsch mit Parmesan bestreuen und mit Salbei garnieren.

## **Tipp:**

Schmeckt auch vegetarisch ohne Hackfleisch sehr gut

**Vor- und Zubereitungszeit:** ca. 20 Min.

**Energiewert pro Person:** 704 Kcal bzw. 2.947,54 KJ (davon Hackfleisch: 291 Kcal/1.218,37 KJ)

