

1A+1B Meat

Zucchini-Nudeln mit Tatarbällchen

Zubereitungszeit
15 minuten

Portionen
Voor 1 persoon

Zubereitungsart

1. Die Tomate in Stücke schneiden und die Zwiebel würfeln. Den Tatar mit den getrockneten Gewürzen, Pfeffer und Salz würzen und daraus Bällchen formen. ½ EL Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Tatarbällchen 3-4 Minuten braten. Das restliche Olivenöl erhitzen und die Zwiebel andünsten. Tomate und Tomatenmark hinzufügen und ca. 5 Minuten braten. Die Zucchini-Nudeln in ein Sieb geben und kochendes Wasser darübergießen. Evtl. noch ca. 2 Minuten in der Pfanne erhitzen. Die Zucchini-Nudeln mit den Tatarbällchen und der Tomatenmischung servieren.

Zutaten

- [ ] 120-150 g Rindertatar
- [ ] 50 g Zucchini-Nudeln
- [ ] 100 g Tomate
- [ ] 1 TL Tomatenmark
- [ ] ¼ Zwiebel
- [ ] 1 EL Olivenöl
- [ ] Prise Paprikapulver
- [ ] Prise Knoblauchpulver
- [ ] Prise Oregano
- [ ] Pfeffer
- [ ] Salz

Nährwerte pro Person

Energie	**306 kcal**
Kohlenhydrate	**8 g**
Fett	**417 g**
Ballaststoffe	**2 g**
Eiweiß	**27 g**