



1A+1B

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