

Hackfleisch - Gemüsesoße

Dieses Rezept Hackfleisch – Gemüsesoße ergibt eine kräuterwürzige Gemüsesoße, mit magerer Fleischeinlage, mit südlichem Flair



www.mamas-rezepte.de

Zutaten: für 4 Personen

200 g Hackfleisch vom Rind
1, 5 EL Olivenöl
1 große Zwiebel
2 Knoblauchzehen
250 g Zucchini
250 g Karotten
Etwa 600 g frische Tomaten
Knapp 100 ml Brühe (Fertigprodukt)
2 TL getr. Kräuter der Provence
Salz
Pfeffer
3 – 4 EL Tomatenmark

Zubereitung:

Die Zubereitung ist einfach.

Dazu zuerst die Zucchini waschen, mit Haut in kleine Würfel schneiden.

Die Karotten und die frischen reifen Tomaten schälen, in kleinere Würfel schneiden.

Zwiebel in kleine Würfel schneiden.

1 ½ EL Olivenöl in einem Topf erhitzen.

Die Zwiebelwürfel hell anbraten, das Rinderhackfleisch hinzugeben und krümelig mit anbraten.

Die Knoblauchzehen darüber auspressen.

Die in Würfel geschnittenen Karotten und Zucchini hinzugeben.

Alles zusammen unter mehrfachem Umrühren mit einem Rührloßel, etwa 3 – 4 Minuten mitschmoren lassen.

Die getrockneten Kräuter der Provence, von frischen Kräutern die doppelte Menge, in den Topf geben, unterrühren.

Die geschälten, in Würfel geschnittenen frischen Tomaten zuletzt hinzugeben, wiederum 2 – 3 Minuten mitschmoren.

Im Winter ist es besser, wenn man dazu Tomatenstücke aus der Dose dazu verwendet.

Mit der Brühe ablöschen, aufkochen lassen, Tomatenmark unterrühren und alles zusammen zum letzten Mal 2 – 3 Minuten, mit geöffnetem Kochdeckel, etwas einkochen lassen.

Die Tomatensoße nach eigenem Geschmack mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Tipp:

Diese schnell zubereitete [Hackfleisch](#) – Gemüsesoße passt zu italienischen Spaghetti, schmalen Bandnußeln (besonders lecker zu [Hausgemachten Nudeln](#)) oder auch zu frischem [Stangenweißbrot \(Baguette\)](#).

Kalorienangaben

Eine Portion Hackfleisch – Gemüsesoße hat ca. 170 kcal und ca. 4.5 g Fett

