

Bandnudeln mit Hackfleisch-Gemüsesauce

Zutaten für 4 Personen:

400 g Rinderhack
1 EL Tomatenmark
1 Dose geschälte Tomaten (240 g)
100 g Tiefkühlerbsen,
100 g Karotten
100 g Pilze
1 Zwiebel
1 Knoblauchzehe
1 EL Öl
50 g saure Sahne
Salz, Pfeffer, Oregano, Basilikum
300 g Bandnudeln

Zubereitung:

- Nudeln in Salzwasser nach Anleitung garen.
- In einer beschichteten Pfanne das Hackfleisch mit den Zwiebeln und dem Knoblauch anbraten. Die geraspelte Möhre dazugeben und mit anbraten.
- Die geschälten Tomaten und die Erbsen unterrühren.
- Mit Tomatenmark und Gewürzen abschmecken und 15 Minuten leicht köcheln.
- In Scheiben geschnittene Pilze und Kräuter hinzugeben, kurz durchziehen lassen und mit der sauren Sahne verfeinern (nicht mehr kochen).
- Mit den Nudeln genießen.

Variieren Sie das Hackfleisch mit anderem Gemüse, spart Kalorien und macht das Gericht vitalstoffreicher!

Pro Portion: 577 Kcal, 19 g Fett, 65 g KH, 36 g EW,