

## Schwierigkeitsgrad



PRO PORTION

KALORIEN  
411 kcal

KOHLENHYDRATE  
23,8 g

FETT  
14,9 g

EIWEISS  
44,0 g

BALLASTSTOFFE  
10,7 g

## Mittagessen

# Juliennegemüse mit Hack

## Zubereitung (15 Min.)

1. Die Zwiebel hacken, die Tomaten klein schneiden.  
Die Zwiebel und das Hackfleisch im erhitzen Öl krümelig anbraten, das Gemüse und die Tomaten zugeben und etwa 10 Minuten mitbraten.
2. Das Tomatenmark und die Sojasoße untermischen, mit Salz, Pfeffer, Paprikapulver und Knoblauchpulver abschmecken.
3. Das Ganze mit den Salatblättern anrichten, die Frühlingszwiebel in Röllchen schneiden und zusammen mit der Petersilie darüber streuen.

## Zutaten

1/2 Zwiebel, rot (ca. 45 g)  
2 Tomaten (ca. 220 g)  
150 g Rinderhackfleisch,  
mager  
1 EL Rapsöl, zum Braten  
150 g Juliennegemüse, TK (bei  
Verwendung von frischem  
Gemüse: Karotten, Lauch,  
Paprikaschoten, Zucchini in  
sehr schmale Julienne-Streifen  
geschnitten)  
1 geh. EL Tomatenmark  
2 EL Sojasoße  
1 Frühlingszwiebel (ca. 20 g)  
1 EL Petersilie, gehackt  
Salz  
Cayennepfeffer  
Paprikapulver  
Knoblauchpulver  
einige Salatblätter zum  
Anrichten