

## Schwierigkeitsgrad



**PRO PORTION**

**KALORIEN**  
411 kcal

**KOHLNHYDRATE**  
23,8 g

**FETT**  
14,9 g

**EIWEISS**  
44,0 g

**BALLASTSTOFFE**  
10,7 g

# Juliennegemüse mit Hack

## Zubereitung (15 Min.)

1. Die Zwiebel hacken, die Tomaten klein schneiden. Die Zwiebel und das Hackfleisch im erhitzten Öl krümelig anbraten, das Gemüse und die Tomaten zugeben und etwa 10 Minuten mitbraten.
2. Das Tomatenmark und die Sojasoße unterrühren, 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