

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 Julienne-gemüse, 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