

# Nudel - Gemüse - Hackpfanne (laktosefrei)

## Zutaten:

500 g Hackfleisch  
100 g Champignons  
300 g kurze Röhrennudeln  
2 Tomaten  
450 g Zucchini  
250 g Möhren  
1 Zwiebel  
4 Knoblauchzehen  
2 EL Kräutermischung  
Chilipulver  
2 EL Tomatenmark  
Salz, Pfeffer, Öl

## Zubereitung:

- Zwiebeln und Knoblauch klein hacken.
- Knoblauch und Zwiebeln in einer großen Pfanne in Öl glasig dünsten.
- Hackfleisch zugeben und krümelig braten.
- Tomatenmark unterrühren.
- Möhren und Zucchini mit einer Küchenreibe in schmale Streifen reiben.
- Pilze und Tomaten in kleine Stücke schneiden.
- Alles zum Hackfleisch geben und 10 Minuten weiter braten.
- Mit den Gewürzen und den Kräutern abschmecken.
- Nudeln ca. 12 Minuten in kochendem Salzwasser bissfest kochen.
- Nudeln abtropfen lassen und unter die Gemüse-Fleisch-Mischung rühren.
- Heiß servieren.