

Zuckerschoten - Hack - Pfanne (laktosefrei)

Zutaten:

250 g Zuckerschoten
400 g Hackfleisch
2 Zwiebeln
400 g Möhren
1 EL Tomatenmark
4 Knoblauchzehen
200 ml Fleischbrühe
2 TL Majoranblättchen
1 TL Oregano
Salz, Pfeffer, Öl

Zubereitung:

- Zwiebeln und Knoblauch klein schneiden.
- Zuckerschoten waschen und halbieren.
- Die Möhren schälen und in Scheiben schneiden.
- Mit etwas Öl die Zwiebeln und den Knoblauch in einer Pfanne glasig dünsten.
- Danach die Möhren ca. 5 Minuten mitdünsten.
- Die Zuckerschoten und ½ Tasse Wasser zugeben.
- Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- Alles ca. 10 Minuten garen.
- In einer zweiten Pfanne das Hackfleisch krümelig braten.
- Tomatenmark, Brühe und Oregano zugeben.
- Mit Salz und Pfeffer abschmecken und 5 Minuten köcheln lassen.
- Das Fleisch mit dem Gemüse vermengen.
- Die Majoranblättchen darüber streuen.
- Dazu passt sehr gut asiatischer Duftreis.