



## Zucchini-Hack-Pfanne

★★★

*Hauptmahlzeiten, Stoffwechselkur*

**makes 2 difficulty** Easy

### INGREDIENTS

**2** Zwiebeln

**1** Knoblauchzehe

**1** Chillischote

**250 g** Rinderhack

**3** Tomaten

**1** gr. Zucchini

Tomatenmark

Salz, Pfeffer, Kräuter

### DIRECTIONS

Zwiebeln in wenig Wasser andünsten, Knofi dazu, Chillischote, wenn alles weich ist, Wasser abgießen

Rinderhack fettlos anbraten (geht natür1ich auch mit Sojakrümel oder Tofugebrösel)

Zucchini-Würfel und Tomaten mitköcheln lassen, Tomatenmark dazu, kräftig Pfeffer, Salz, Kräuter.

### NUTRITION

ED 0.6 mit 354kcal