

Spaghetti in Zucchinisauce

Kategorien: Nudeln, Spaghetti, Nudelsauce, Diabetiker, Singles

Zutaten für: 1 Portion

40	Gramm	Spaghetti
		Salz
1		Zwiebel; geschält
200	Gramm	Zucchini; geputzt
5	Gramm	Öl
75	Gramm	Rinderhackfleisch
15	Gramm	Tomatenmark
		Weiaer Pfeffer
		Edelsüß-Paprika
1/2	Teel.	Brühe; Instant
3		Dillstiele
100	ml	Wasser

Anleitung:

Nudeln in kochendem Salzwasser 10 bis 12 Minuten garen.

Zwiebeln hacken. Zucchini waschen und fein würfeln. Öl erhitzen. Hack und Zwiebeln anbraten. Tomatenmark zugeben und kurz mitandünsten. Mit Salz, Pfeffer und Paprika pikant würzen.

Wasser, Brühe und Zucchini zufügen. Alles aufkochen. Bei schwacher Hitze ca. 5 Minuten schmoren lassen. Dill waschen, fein schneiden und zufügen. Soae und Nudeln anrichten.

:Pro Person ca. : 430 kcal
:Pro Person ca. : 1800 kJoule
:Eiweis : 25 Gramm
:Fett : 18 Gramm
:Kohlenhydrate : 36 Gramm
:Broteinheiten : 2
:Zubereitungs-Z.: 20 Minuten