

REZEPT

Spaghetti Bolognese mit Zucchini und Paprika



Zubereitungszeit: 20 Minuten

Für 1 Personen

Nährwerte

- Fett: 17g
- Kohlenhydrate: 95g
- Protein: 49g
- Kalorien: 753

Zutaten

- Rinder Tatar: 150g
- Spaghetti (Vollkorn): 100g
- Passierte Tomaten: 175g
- Olivenöl zum Braten: 15g
- Ketchup: 15g
- Tomatenmark: 10g
- Zwiebel: 40g
- Paprika: 80g
- Zucchini: 80g

Zubereitung

1. Die passierten Tomaten, Ketchup und die Kochsahne in eine Auflaufform geben, mit Salz, Pfeffer, 1 TL Paprikapulver, 1 TL Oregano und etwas Knoblauch (Zehe oder Gewürz) würzen und verrühren.
2. Nun den Lachs in die Auflaufform geben, bei Umluft, nach dem Vorheizen, für 30 - 35 Minuten, bei 190° in den Ofen.
3. Währenddessen den Spinat in einer Schale, abgedeckt, für 5 Minuten, in der Mikrowelle, bei 600 Watt, schonend garen und nach der Hälfte einmal umrühren.
4. Nun müssen nur noch die Nudeln gekocht werden und dann kann es angerichtet werden.