

Hackfleisch mit Gemüse und Zimt

Rezept für 4 Personen

500	g	Rinds-Hackfleisch
2	Stk	Zwiebeln
1	Stk	Chilischote
1	dl	Rotwein
4	dl	Pelati aus der Dose
1	EL	Tomatenpüree
130	g	Aubergine
130	g	Zucchini
130	g	Peperoni
130	g	Tomaten
1	TL	Zimt, gemahlen
1	TL	Bouillonpulver
		Salz und Pfeffer



Zubereitung

Die Zwiebeln schälen, halbieren und fein hacken. Die Chilischote halbieren, die Kernen entfernen, in feine Streifen schneiden. Aubergine, Zucchini, Peperoni und Tomaten in 1 cm grosse Würfel schneiden und beiseite stellen.

Die gehackten Zwiebeln, Chilischoten und das Hackfleisch ohne Fettzugabe in einer Pfanne anbraten. Mit Bouillonpulver, Zimt, Salz und Pfeffer würzen. Mit dem Rotwein ablöschen und etwas einkochen lassen. Pelati, das Gemüse und das Tomatenpüree begeben und alles ca. 10 Minuten köcheln lassen. Wenn nötig noch einmal abschmecken.

Tipp

Zu dem Hackfleisch-Gemüsegericht passt Cous-Cous, Bulgur, Quinoa oder selbstgemachte Fladenbrote.

Nährwert pro Portion

Kalorien	322
Kohlenhydrate	12 g
Eiweiss	27 g
Fett	15 g