

Bunter Glasnudeltopf

Ein FREI VON Rezept mit vielen gesunden Zutaten! Mandelmus sorgt für die unnachahmlich milde und cremige Note!

FREI VON: Gluten, Weizen, Milch, Ei, Soja, Lupine, Haushaltszucker, Mais



Für 4 Personen

800g gemischtes Gemüse (z.B. Lauch, Karotten, Fenchel, Sellerie)

1 rote Paprikaschote

300g Rinderhackfleisch

Salz, Pfeffer, Paprikapulver

100g Glasnudeln (erhältlich z.B. bei Rewe)

Öl zum Braten

Für die Soße:

75ml Wasser

2 EL Mandelmus*

1 EL Zitronensaft

1 TL Tomatenmark (optional)

1 EL gehackte Petersilie

Salz

Pfeffer

1. Das Gemüse, auch die Paprikaschote, putzen, waschen und sehr klein würfeln. Hierzu eignet sich auch eine grobe Reibe.
2. Öl in einer Pfanne erhitzen und das Gemüse portionsweise unter Rühren anbraten. Anschließend in einen Topf geben und

- mit einem Deckel verschließen, damit das Gemüse warm bleibt.
3. Rinderhackfleisch bröselig anbraten und mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver würzen. Ebenfalls zum Gemüse geben.
 4. Die Glasnudeln nach Packungsanleitung zubereiten, abgießen und zum Gemüse geben.
 5. Alle Zutaten für die Soße verquirlen und unter Glasnudel-Gemüse-Mischung rühren. Nicht mehr kochen lassen. Sofort servieren.

*Wenn Mandeln nicht vertragen werden, so können einige Esslöffel Reissahne für die Soße verwendet werden.



FREI VON! rezepte-glutenfrei.de