

Hackfleisch-Nudel-Topf

Dieses pikante Gericht erinnert an One-Pot-Pasta! Kinderleicht in der Zubereitung und köstlich im Geschmack!

glutenfrei, weizenfrei, laktosefrei, milchfrei, fruktosearm
siehe Tipp



Für 4 Personen

1 Zwiebel
3 EL Speiseöl
500g Hackfleisch, gemischt
Salz
Pfeffer
Paprika
Oregano
2 mittelgroße Karotten, geraspelt
 $\frac{1}{2}$ Brokkoli, in kleine Röschen geteilt
1 $\frac{1}{4}$ – 1,5 L Gemüsebrühe
250g glutenfreie Nudeln (ich verwende Cellentani Le Asolane von Molino di Ferro)

1. Die Zwiebel würfeln und in einem großen Topf mit etwas Öl anbraten.
2. Hackfleisch zugeben und mitbraten. Mit Salz, Pfeffer, Paprika und Oregano würzen.
3. Karottenraspel und Brokkoliröschen auf dem Hackfleisch verteilen, Brühe zugießen. Die ungekochten Nudeln darauf verteilen, diese sollten mit der Brühe bedeckt sein.

4. Im geschlossenen Topf bei mittlerer Temperatur 30 Minuten garen. Vor dem Servieren gut durchmengen.

Fruktosearm – Tipp: Schalotte anstatt Zwiebel verwenden.

Bild 1: Ungekochter Nudeltopf

