

Spinat – Hackfleisch – Soße

Ein FREI VON Rezept! Sind Tomaten und Paprika unverträglich? Dann ist diese würzige und schmackhafte Soße optimal! Eine herrliche Alternative zur üblichen Bolognese Soße!

FREI VON: Gluten, Weizen, Hafer, Milch, Ei, Soja, Lupine, Haushaltszucker, Mais, Tomaten, Paprika. Fruktosearm siehe Tipp



Für 2 – 3 Personen

250g Hackfleisch, gemischt

2 Frühlingszwiebeln, fein geschnitten

300g gehackten TK-Spinat* (ohne Zusätze!)

200ml Sahneersatz auf Mandelbasis: Mandel-Cuisine, z.B. von EcoMil

1/2 EL Senf

Salz

Pfeffer

1/2 Chilischote, fein geschnitten

Öl zum Braten

1. Öl in eine Pfanne geben. Hackfleisch und Frühlingszwiebeln darin bröselig anbraten.

2. Portionierter TK-Spinat zum Hackfleisch geben, Deckel auflegen und bei mittlerer Hitze auftauen lassen, gelegentlich umrühren. Ist der TK-Spinat jedoch am Stück, diesen erst auftauen lassen und dann zum Hackfleisch geben.

3. Wenn die Spinat-Hackfleischmasse gleichmäßig und erhitzt ist, alle restlichen Zutaten zugeben, einmal erhitzen und

servieren.

Tipp: Als Beilage eignen sich glutenfreie Reis-Spaghetti oder andere glutenfreie Nudeln.

*Glutenfreier, naturbelassener TK-Spinat in gehackter Form ist z.B. bei Rewe erhältlich.

Fruktosearm – Tipp: Schalotten anstatt Frühlingszwiebeln verwenden. Senf und Chili nach Verträglichkeit einsetzen.

Zutatenvarianten:

Hackfleisch gemischt: Gerne kann auch Rinderhackfleisch oder Putenhackfleisch verwendet werden.

Frühlingszwiebeln: Normale Zwiebeln sind ebenfalls geeignet.

Sahneersatz auf Mandelbasis: Nach Geschmack und Verträglichkeit ist Sahneersatz auf Soja- oder Reisbasis ebenfalls gut möglich.

Senf und Chili: Nur nach Verträglichkeit einsetzen.

