

Gemüeschlanguri mit Nudeln (laktosefrei)

Zutaten:

500 g Nudeln
3 Zucchini
1 grüne Paprika
1 gelbe Paprika
1 rote Paprika
3 Stangen Porree
4 Tomaten
1 Zwiebel
4 Knoblauchzehen
500 g Hackfleisch
150 g Sojasahne (oder laktosefreie Sahne)
150 ml Rotwein
50 g geriebener Käse (laktosefreies Produkt oder weglassen)
Olivenöl
Salz, Pfeffer, Oregano

Zubereitung:

- Nudeln in kochendem Salzwasser al dente garen.
- Das Gemüse klein schneiden.
- Zwiebel und Knoblauch fein hacken.
- In einem Topf Zwiebelknobi in Öl glasig dünsten.
- Hackfleisch zugeben und krümelig braten.
- Gemüse unterrühren und 10 Minuten mitdünsten.
- Nach fünf Minuten Wein und Sahne einrühren.
- Leicht köcheln lassen.
- Mit den Gewürzen abschmecken.
- Al dente Nudeln abgießen und mit kaltem Wasser erschrecken.
- Nudeln auf Tellern anrichten und Schlanguri über dieselben geben.
- Mit Käse überstreuen.