

Zucchini - Pilz - Hackpfanne (laktosefrei)

Zutaten:

500 g Zucchini
500 g Champignons
500 g Hackfleisch
3 Möhren
3 Knoblauchzehen
2 Zwiebeln
3 EL Tomatenmark
5 EL Tomatenketchup
50 ml Weißwein
50 ml Gemüsebrühe
3 EL Sahne (laktosefreies Produkt)
Salz, Pfeffer, Olivenöl

Zubereitung:

- Zwiebel und Knoblauch fein hacken.
- Beides in Öl glasig dünsten.
- Hackfleisch zugeben und krümelig braten.
- Krümeliges Fleisch beiseite stellen.
- Zucchini, Möhren und Pilze klein schneiden.
- In etwas Öl andünsten.
- Wein, Brühe, Ketchup, Tomatenmark zugeben.
- Alles kurz aufkochen lassen.
- Hackfleisch und Sahne unterrühren.
- Alles noch einmal kurz erhitzen.
- Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- Dazu Backkartoffeln, Salzkartoffeln, Nudeln oder Reis servieren.