

Abendessen

Cheeseburger-Zoodles



GLUTENFREI

Nährwerte (pro Portion)

Kalorien: ca. 432 kcal

Kohlenhydrate: 47 g

Proteine: 18 g

Fette: 18 g

Zutaten für 1 Portion:

- 1 kleine Zwiebel
- 5 ml Öl zum Braten
- 1 EL Tomatenmark
- 150 g Beefhack oder Rindertartar
- 1 große Zucchini
- 1 Handvoll Kirschtomaten
- 1 EL Senf
- 1 EL Sojasauce
- 1 Scheibe Cheddar-Käse
- 2-3 Essiggurken
- 1 paar Blätter Eisbergsalat
- Salz, Pfeffer



CA. 20 MINUTEN

Zubereitung

1. Zwiebel in kleine Stücke schneiden.
2. Öl in einer Pfanne erhitzen und Zwiebeln darin anbraten.
3. Tomatenmark dazugeben und auch kurz mit anschwitzen.
4. Jetzt das Hackfleisch hinzufügen und bröselig durchbraten. In der Zwischenzeit die Zucchini mit einem Spiralschneider in die Form von Zoodles bringen.
5. In einer anderen Pfanne einen Schuss Wasser erhitzen und Zoodles für einige Minuten gar braten. Salzen und Pfeffer. In der Zwischenzeit die Kirschtomaten halbieren und Essiggurken in Scheiben schneiden. Cheddar ebenfalls in kleine Stücke schneiden.
6. Einen Schuss Hafermilch, Senf und Sojasauce hinzufügen und alles gut miteinander vermengen. Die Kirschtomaten ebenfalls untermengen. Zum Schluss das Hackfleisch unterheben und noch mal mit Gewürzen abschmecken.
7. Alles in einen tiefen Teller geben und mit Cheddar-Käse und Essiggurken belegen.

