Kritharaki-Hackfleisch-Pfanne

Zeit gesamt
40min

Zubereitungszeit
15min

Schwierigkeit
Einfach

Zutaten

für 4 Portionen

Frühlingszwiebeln	1 Bund
Knoblauchzehen	1 St.
Paprika, gelb	1 St.
Paprika, rot	1 St.
Strauchtomaten	1 St.
Thymian, frisch	5 g
Kritharaki Nudeln	300 g
Gemüsebrühe	1.5 L
Olivenöl	2 EL
Hackfleisch, gemischt	500 g
Weißwein, trocken	200 ml
Petersilie, frisch	20 g
Zitronen	1 St.
Sahnejoghurt Griechischer Art	200 g
Salz	
Cayennepfeffer	

Zubereitung

Küchenutensilien

kleine Schüssel, großer Topf, Sieb

1. Frühlingszwiebeln waschen, trocken schütteln, Wurzelansätze entfernen und weiße und grüne Teile getrennt voneinander in Ringe schneiden. Knoblauch schälen und fein hacken. Paprika waschen, Strunk und Kerngehäuse entfernen und in 1 cm große Würfel schneiden. Tomate waschen, Strunk entfernen und würfeln. Thymian waschen, trocken schütteln, Blättchen von den Stielen zupfen.

2. In einem Topf Kritharaki mit Gemüsebrühe zum Kochen bringen und ca. 10 Min. weich garen. Anschließend abgießen.

3. In einem Topf 2 EL Olivenöl auf mittlerer bis hohe Stufe erhitzen. Hackfleisch, Thymian, weiße Frühlingszwiebeln und Knoblauch ca. 3–4 Min. anbraten. Mit Weißwein ablöschen. Paprika und Tomate zugeben und ca. 10 Min. unter gelegentlichem Rühren köcheln lassen.

4. In der Zwischenzeit Petersilie waschen, Blätter von den Stielen zupfen und fein hacken. Zitrone heiß waschen, ca. 1 TL Schale fein abreiben und Saft auspressen. In einer Schüssel Joghurt mit Zitronenschale und Zitronensaft verrühren, mit Salz abschmecken.

5. Kritharaki unter das Hackfleisch heben und vermengen. Kritharaki-Hackfleisch-Pfanne mit Cayennepfeffer und Salz abschmecken. Frühlingszwiebelgrün unterheben und ca. 2–3 Min. ziehen lassen. Auf Teller anrichten, mit Petersilie bestreuen und mit Joghurt-Dip servieren.

Guten Appetit!

Tipp:
Dieses Rezept schmeckt auch vegan super. Dazu einfach Hackfleisch durch Vemondo Hack ersetzen und Joghurt durch eine pflanzliche Alternative.

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	755 kcal
Kohlenhydrate	79 g
Eiweiß	39 g
Ballaststoffe	5 g
Fette	28 g