

Nudeln mit Hack-Erbsen-Sauce





Zubereitungszeit 25min





Zutaten

für 4 Portionen

6	^	١,
·)	а	17

Ouiz	
Zwiebeln, gelb	1 St
Knoblauchzehen	1 St
Fusilli	500 ք
Erbsen, tiefgefroren	250 ք
Öl	2 EL
Rinderhackfleisch	600 g
Pfeffer, schwarz gemahlen	
Majoran, getrocknet	
Schlagsahne	200 m

Zubereitung



- 1. In einem Topf ca. 4 I Salzwasser aufkochen. Zwiebel und Knoblauch schälen und fein hacken.
- 2. Nudeln im siedenden Salzwasser ca. 9 Min. bissfest garen. Nach ca. 6 Min. die Erbsen zugeben und zusammen zu Ende garen. In ein Sieb abgießen und dabei etwa eine Tasse Kochwasser auffangen.
- 3. In einer Pfanne Öl auf hoher Stufe erhitzen und Hackfleisch ca. 4 Min. krümelig braten. Zwiebel und Knoblauch zugeben und nochmals ca. 2 Min. braten. Kräftig mit Salz, Pfeffer und Majoran würzen und mit Sahne ablöschen. Aufkochen und ggf. etwas Kochwasser nachfüllen.
- 4. Nudeln mit Erbsen zur Sauce geben, gut vermengen und abschmecken. Auf Tellern verteilt servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	865 kcal
Kohlenhydrate	103 g
Eiweiß	50 g
Ballaststoffe	1 g
Fette	26 g