




Nudeln mit Hack-Erbsen-Sauce

 Zeit gesamt
25min

 Zubereitungszeit
25min

 Schwierigkeit
Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

Salz

Zwiebeln, gelb 1 St.

Knoblauchzehen 1 St.

Fusilli 500 g

Erbsen, tiefgefroren 250 g

Öl 2 EL


Hackfleisch vom Rind 600 g

Pfeffer, schwarz

Majoran, getrocknet

Schlagsahne 200 ml

Zubereitung

 Küchenutensilien

großer Topf, große Pfanne, Sieb

1. In einem Topf ca. 4 l 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
