

Pikante Paprika-Hack-Pfanne mit Kritharaki und Kräuterpistou



Zeit gesamt 30min



Zubereitungszeit 30min



Zutaten

für 4 Portionen

Paprika, gelb	1 St.
Paprika, rot	1 St.
Zwiebeln, gelb	1 St.
Peperoni Mix	1 St.
Salz	1 EL
Öl	1 EL
Rinderhackfleisch	600 g
Tomaten, passiert	400 g
Balsamicoessig, hell	1 EL
Kritharaki Nudeln	400 g
Basilikum, frisch	20 g
Petersilie, frisch	15 g
Zitronen	0.5 St.
Wasser	4 EL
Pfeffer, schwarz gemah	len
Zucker	

Zubereitung

- 1. Paprika waschen, Strunk und Kerne entfernen und klein würfeln. Zwiebel halbieren, schälen und fein würfeln. Peperoni waschen, halbieren, entkernen und fein hacken. In einem Topf ca. 1,5 I Salzwasser auf hoher Stufe zum Kochen bringen.
- 2. In einer Pfanne Öl auf hoher Stufe erhitzen und Hackfleisch darin ca. 3 Min. scharf anbraten. Danach Paprika, Zwiebel und Peperoni zugeben und weitere ca. 3 Min. anbraten. Mit passierten Tomaten und Balsamico ablöschen und ca. 15 Min. auf mittlerer Stufe köcheln.
- 3. Kritharaki im kochenden Salzwasser ca. 10 Min. al dente garen. Inzwischen Basilikum und Petersilie waschen, trocken schütteln und Blätter von den Stielen zupfen. Zitrone waschen, etwa 1 TL Schale abreiben, halbieren und Saft auspressen. In einem hohen Gefäß 4 EL kaltes Wasser, Kräuter, Zitronenabrieb und 1 TL Zitronensaft pürieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- 4. Kritharaki abgießen, zum Hackfleisch in die Pfanne geben und mit Salz, Pfeffer und 1 Prise Zucker abschmecken.
- 5. Pikante Paprika-Hack-Pfanne mit Kritharaki auf Tellern anrichten und mit Kräuterpistou garniert servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	736 kcal
Kohlenhydrate	94 g
Eiweiß	45 g
Ballaststoffe	7 g
Fette	19 g