



Kritharaki-Hackfleisch-Topf

Zeit gesamt
🕒 25min

Zubereitungszeit
🕒 10min

Schwierigkeit
👨‍🍳 Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

Zwiebeln, gelb	1 St.
Knoblauchzehen	1 St.
Paprika, gelb	1 St.
Zucchini	1 St.
Thymian, frisch	10 g
Öl	2 EL
Hackfleisch, gemischt	300 g
Tomatenmark	2 EL
Kritharaki Nudeln	300 g
Gemüsebrühe	600 ml
Salz	
Pfeffer, schwarz	
Feta	150 g

Zubereitung



Küchenutensilien

Monsieur Cuisine

1. Zwiebel halbieren und schälen. Knoblauch schälen. Paprika waschen, halbieren, Strunk und Kerngehäuse entfernen und in Würfel schneiden. Zucchini waschen, Enden entfernen und würfeln. Thymian waschen, trocken schütteln und Blättchen abstreifen.
2. In den Mixbehälter Zwiebel, Knoblauch und Thymian geben und 4 Sek./Stufe 8 zerkleinern. Öl und Hackfleisch zugeben und 5 Min./Anbratstufe braten. Tomatenmark, Kritharaki, Gemüsebrühe und 0,5 TL Salz zugeben und Linkslauf/5 Min./100 °C/Stufe 1 garen. Anschließend Gemüse zugeben und weitere 10 Min. Linkslauf/100 °C/Stufe 1 garen.
3. Inzwischen Fetakäse abtropfen und in Würfel schneiden. Fertigen Kritharaki-Hackfleisch-Topf mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit Feta servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	643 kcal
Kohlenhydrate	71 g
Eiweiß	30 g
Ballaststoffe	3 g
Fette	27 g