



Pikante Paprika-Hack-Pfanne mit Kritharaki und Kräuterpistou



Zeit gesamt
30min

Zubereitungszeit
30min

Schwierigkeit
Einfach

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	
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 l 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