

Zucchini-Hackfleisch-Pfanne

Quelle: <https://kochkarussell.com/zucchini-hackfleisch-pfanne/>

Zutaten

2 Portionen

- 2 Zwiebeln
- 2 Knoblauchzehen
- 4 EL Olivenöl
- 500 g Hackfleisch gemischt
- 2 EL Oregano
- 1 Dose gehackte Tomaten (400 g)
- 2 EL Sojasoße
- 3 Zucchini (ca. 700 g)
- Salz
- Pfeffer
- *optional* Feta

Zubereitung

Die Zwiebeln und den Knoblauch schälen und fein hacken. 2 EL Öl in einer großen Pfanne erhitzen und darin die Zwiebeln und den Knoblauch glasig dünsten. Das Hackfleisch hinzufügen und krümelig anbraten. Die gehackten Tomaten, den Oregano und die Sojasoße hinzufügen und gut mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Währenddessen die Zucchini in dünne Scheiben schneiden. Das restliche Öl in einer zweiten Pfanne erhitzen und die Zucchini darin von beiden Seiten anbraten. Alternativ lassen sich die Zucchini auch gut auf dem Grill anbraten, ggf. vorher etwas einölen.

Die Zucchini zum Hackfleisch geben, noch einmal abschmecken und ggf. den Feta darüber zerbröseln.