Zucchini-Nudeln mit Tomaten-Hack-Sauce

Low Carb & eiweißreich · 4 Portionen · Arbeitszeit 15 Min. · Gesamtzeit 40 Min.

Rezept online

ZUTATEN

- 40 g Parmesan, in Stücken
- 1 Zwiebel, halbiert
- 1 Knoblauchzehe
- 20 g Olivenöl
- 400 g Rinderhackfleisch
- 1 EL Tomatenmark
- 400 g stückige Tomaten
- 1 TL getrockneter Oregano
- 1 TL Salz, 1/2 TL Pfeffer
- 4 Zucchini (ca. 1 kg)

ZUBEREITUNG

1. Parmesan in den Mixtopf geben und **10 Sek./Stufe 8** reiben, umfüllen.
2. Zwiebel und Knoblauch in den Mixtopf geben und **5 Sek./Stufe 5** zerkleinern. Öl zugeben und **3 Min./120°C/Stufe 1** andünsten. Hackfleisch zugeben und **6 Min./120°C/Linkslauf/Stufe 1** ohne Messbecher anbraten.
3. Tomatenmark, Tomaten, Oregano, Salz und Pfeffer zugeben und **15 Min./100°C/Linkslauf/Stufe 1** köcheln lassen, Gareinsatz als Spritzschutz aufsetzen.
4. Zucchini mit einem Spiralschneider zu Nudeln drehen und in einer heißen Pfanne 2–3 Minuten schwenken, bis sie gerade warm sind. Mit Sauce und Parmesan servieren.

> **Tipp:** Zucchininudeln nur kurz erhitzen und erst ganz am Ende salzen, sonst ziehen sie Wasser. Ohne Spiralschneider mit dem Sparschäler breite Bandnudeln schneiden.

Heruntergeladen am 25.11.2026 von https://www.tm5-rezepte.de/