

Nudelpfanne mit Bratbällchen

Nudel-Gerichte » Penne

Zutaten (4 Personen)

- » 375g Brokkoli
- » 375g Möhre(n)
- » 1 Zwiebel(n)
- » 250g Penne
- » Salz & Pfeffer
- » 2-3EL Öl
- » 400g Hackfleisch
- » 3/8l Instant-Gemüse-Brühe
- » 150g Schlagsahne
- » 2-3EL Soßenbinder

Bewertung



Beschaffung

in jedem Discounter



Kosten

6-10€



Zubereitungszeit

31-60min

Zubereitung

1. Brokkoli in Röschen teilen. Stiel schälen, würfeln. Möhren schräg in Scheiben schneiden. Zwiebel würfeln. Nudeln in kochendem Salzwasser ca. 11min garen.

2. Öl in einer großen Pfanne erhitzen. Aus der Hackmasse kleine Bällchen formen. Unter Wenden ca. 5min braten. Zwiebel zufügen und kurz mitbraten. Brokkoli und Möhren in die Pfanne geben, mit Brühe und Sahne ablöschen. Zugedeckt ca. 5min köcheln lassen. Soßenbinder einrühren und ca. 1min kochen lassen.

3. Nudeln in die Pfanne geben und untermischen. Kurz erhitzen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Tipp: Statt Gehacktes 3 ungebrühte, feine Kalbsbratwürste nehmen und aus der Wursthaut in kleinen Bällchen in die Pfanne drücken.

Nährwerte: 700kcal/E22g/F43g/KH52g pro Portion

angelegt am: 01.05.2003

Rezept-Nr: 308

Die Rezept-Datenbank - <http://www.Rezept-Insel.de> - ©2024 M.Hennicke