

Amarant-Hackfleisch-Pfanne mit Paprika und Zucchini

Zutaten für 4 Personen

200 g Amarant, 500 ml Gemüsebrühe (Instant)

4 kleine Zwiebel, 4 kleine Knoblauchzehen

4 kleine Zucchini (ca. 500 g)

je 4 grüne, gelbe und rote Mini-Paprikaschote (à ca. 50 g), 4 TL Olivenöl

500 g Rinderhackfleisch

2 EL Tomatenmark, Salz, Pfeffer, 0,5 kg stückige Tomaten (Ds.)

4-6 Stiele Thymian

Amarant und Gemüsebrühe zugedeckt 40-45 Minuten
bei schwacher Hitze ausquellen lassen.

Inzwischen Zwiebel und Knoblauch schälen.

Knoblauch durch eine Knoblauchpresse drücken.

Zwiebel fein würfeln.

Zucchini putzen, waschen, trocken tupfen, längs halbieren
und in Stücke schneiden.

Paprika putzen, halbieren, entkernen, waschen
und trocken tupfen.

Öl in einer Pfanne erhitzen.

Hack zufügen und krümelig braten.

Zwiebel, Knoblauch, Zucchini und Paprika zufügen
und ca. 10 Minuten mitbraten, Tomatenmark unterrühren.

. Mit Salz und Pfeffer würzen, mit Tomaten ablöschen,
aufkochen und 2-3 Minuten köcheln lassen.

Inzwischen Thymian waschen und trocken schütteln.

Blättchen, bis auf einige zum Garnieren, beiseite legen.

Amarant und Hack-Gemüse-Pfanne gemeinsam anrichten.

Mit Paprika und restlichem Thymian garniert servieren.

Gutes Gelingen und einen ebensolchen Appetit !!!