



Cremige Hackfleisch-Tomatensoße mit Honig

Für: 2 Personen

Zubereitungszeit: 15 Min. Vorbereitung + 15 Min. Kochzeit

Schwierigkeitsgrad: leicht

Geschätzte Nährwerte pro Portion:

Energie: ~520 kcal

Fett: 22 g

Kohlenhydrate: 45 g

Eiweiß: 32 g

Ballaststoffe: 4 g

🌟 Zutaten:

250 g Hackfleisch (Rind oder gemischt)

1 EL Olivenöl

1 kleine Zwiebel, fein gewürfelt

1 Knoblauchzehe, fein gehackt

1 EL Butter

1–1,5 EL Mehl

500 g passierte Tomaten

200 ml Wasser

1 TL Salz

½ TL schwarzer Pfeffer

½ TL Paprikapulver (edelsüß)

1 TL Oregano

1 TL Basilikum

½ TL Honig

Optional: frischer Mozzarella oder Rucola zum Servieren

Zubereitung:

1. Öl in einer Pfanne erhitzen, Hackfleisch darin anbraten, bis es krümelig und leicht gebräunt ist. Zwiebeln und Knoblauch hinzufügen und kurz mitbraten.
2. Butter in die Pfanne geben, Mehl darüber streuen und unter Rühren leicht anschwitzen, bis eine Bindung entsteht.
3. Passierte Tomaten und Wasser einrühren, Gewürze (Salz, Pfeffer, Paprika, Oregano, Basilikum) und Honig hinzufügen.
4. Soße bei mittlerer Hitze ca. 10–15 Minuten köcheln lassen, dabei gelegentlich umrühren, bis sie sämig ist.
5. Nudeln nach Packungsanleitung kochen.
6. Optional: Mozzarella unter die heiße Soße rühren. Nudeln auf Teller geben, Soße darüber, mit Rucola dekorieren.

Passt perfekt: zu Spaghetti, Penne oder sogar als Auflauf mit Käse überbacken.