

Pasta mit Hackfleisch und getrockneten Steinpilzen

Vorbereiten: 5 Minuten
Zubereitungszeit: 25 Minuten
Gesamtzeit: 30 Minuten

Zutaten für 4 Personen:

30 g getrocknete Steinpilze
300 g Schweinehackfleisch
1 EL Olivenöl
1 Zwiebel
1 EL Rotweinessig
300 g Vollkorn-Pasta
50 g Parmesan
Salz, Pfeffer

Anleitung:

Die getrockneten Steinpilze in einer kleinen Schüssel mit 400 ml kochendem Wasser übergießen.

Das Hackfleisch in einer großen Pfanne mit 1 EL Olivenöl zerdrücken und zerteilen und bei starker Hitze anbraten. Regelmäßig umrühren. Zwischendurch die Zwiebel schälen und fein hacken, anschließend die eingeweichten Steinpilze hacken, das Wasser aufbewahren.

Zwiebeln und Steinpilze unter das Hackfleisch rühren und 10 Minuten mitbraten, bis die Masse kräftig gebräunt ist. Danach den Rotweinessig und das Steinpilzwasser (ohne den sandigen Satz) dazu gießen und alles bei schwacher Hitze noch 10 Minuten köcheln lassen. Inzwischen die Pasta nach Packungsangaben in kochendem Salzwasser garen. Wichtig eine Minute früher abgießen und dabei einen großen Becher Kochwasser auffangen.

Die abgetropften Penne und 250 ml Kochwasser unter die Hackfleischsauce mischen, den größten Teil des Parmesans in die Pfanne reiben und alles mit Salz und Pfeffer abschmecken. Noch 2 Minuten bei schwacher Hitze köcheln lassen, bis die Sauce homogen ist.

Auf Teller verteilen, mit dem restlichen Parmesan bestreuen und servieren.

Notizen:

Glutenfrei wird das Gericht mit Pasta aus Linsen. Wer etwas Fett sparen möchte, reduziert die Menge an Parmesan um die Hälfte.

Das Rezept: ist eiweißreich, enthält viel Vitamin D, liefert viel Eisen.

Nährwerte pro Portion*:

Energie: 520 kcal
Kohlenhydrate: 56 g
Fett: 21 g
Eiweiß: 31 g

*Berechnet mit DGExpert 2022