



Tagliatelle mit Frühlingsspinat und Hackfleischsauce

Zutaten (für vier Personen)

250 g Tagliatelle
1 EL Olivenöl
2 Knoblauchzehen
100 g frischer Blattspinat

400 g Rinderhackfleisch
80 g Zwiebelwürfel
1 EL Olivenöl
je 50 g feine Würfel von Karotten, Zucchini, Kohlrabi
1 ½ EL Tomatenmark
800 ml Fleisch- oder Gemüsebrühe
1 TL Chiliflocken
1 TL Kreuzkümmel
1 TL gemahlener Kardamom
1 TL Ingwerpulver
1 TL gerebelter Thymian
Salz, Pfeffer

Zubereitung (circa 40 Minuten)

Rinderhackfleisch in heißem Olivenöl kurz anraten, Zwiebelwürfel zugeben und mit anrösten. Anschließend Karottenwürfel zugeben und mit angehen lassen. Tomatenmark unterrühren, Kreuzkümmel, Kardamom, Ingwerpulver und gerebelten Thymian zugeben. Mit Fleisch- oder Gemüsebrühe auffüllen, aufkochen und köcheln lassen. Restliche Gemüsewürfel zugeben und mit garen lassen. Mit Chiliflocken, Salz und Pfeffer würzen – warm stellen.

Tagliatelle in leicht sprudelndem Salzwasser auf den Punkt kochen, abschütten, gut abtropfen lassen und in heißem Olivenöl durchschwenken. Gut gewaschenen, abgetropften Blattspinat zugeben, fein gewürfelten Knoblauch mit unterziehen, mit Salz und Pfeffer würzen. In tiefem Teller anrichten, Hackfleischsauce darüber verteilen, mit dem restlichen gerebeltem Thymian bestreuen.

Nährwerte pro Person

539 kcal - 25 g Fett - 30 g Eiweiß - 54 g Kohlenhydrate - 4,5 BE