

# Hackfleisch-Gemüse-Nudel-Topf



## Zutaten

- 1 Schalotte, gewürfelt
- 3 EL Öl
- 500 g gemischtes Hackfleisch
- Salz
- Pfeffer
- Paprika
- Oregano
- 2 Karotten (ca. 150 g)
- ½ Brokkoli (ca. 100 g)
- 1,5 l Gemüsebrühe
- 300 g glutenfreie Nudeln

**Portionen** 4

## Zubereitung

Die Schalotte in heißem Öl in einem Topf mittlerer Größe anbraten. Hackfleisch zugeben und mitrösten. Mit Salz, Pfeffer, Paprika und Oregano würzen.

Die Karotten schälen und raspeln. Den gewaschenen Brokkoli in kleine Röschen zerteilen und beide Gemüse auf dem Hackfleisch verteilen. Brühe angießen. Die rohen Nudeln über das Gemüse geben und im geschlossenen Topf 30 Minuten garen. Vor dem servieren gut durchmengen.

**Tip:** Dieses Gericht lässt sich schnell zubereiten und ist bei Kindern sehr beliebt.

Pro Portion

Fruktose 0,85g

Glukose 0,94g

Verhältnis 1 : 1,1