



## Rezept der Woche

Mehr Rezepte findest Du in den figurscout Kochbüchern oder in Deinem persönlichen Figurplan

### LOW-CARB - 1 PORTION

## HACKFLEISCHPFANNE MIT EI, PAPRIKA UND TOMATEN

### ZUBEREITUNG

1. Die Zwiebel und Knoblauchzehe schälen und in Würfel schneiden.
2. Die Paprika entkernen, waschen und ebenfalls in Würfel schneiden.
3. Die getrockneten Tomaten in kleine Stücke schneiden.
4. Das Öl in einer Pfanne erhitzen und die Paprika-, Zwiebel- und Knoblauchwürfel 2 Minuten anbraten. Das Hackfleisch, die getrockneten Tomatenstücke und das Tomatenmark hinzufügen, alles mit Salz, Pfeffer, Paprikapulver und Chili nach Geschmack würzen und 4-5 Minuten anbraten, bis es seine Farbe verloren hat. Dabei regelmäßig umrühren.
5. Bei mittlerer Hitze ein Loch in der Pfannenmitte freilegen, das Ei hineingeben und bei geschlossenem Deckel 5 Minuten garen lassen.
6. Das Essen ist fertig sobald das Ei gestockt ist, bzw. es die gewünschte Konsistenz erreicht hat.
7. Zum Schluss die Hackfleischpfanne mit Thymian und Basilikum garniert servieren.

### ZUTATEN

150 g Rinderhackfleisch, mager

1 Ei

1 Paprika, rot

0,5 Zwiebel

0,5 Knoblauchzehe

1 TL Rapsöl

2 Tomaten, getrocknet

1 EL Tomatenmark

Salz

Pfeffer

Paprikapulver

Chili

Thymian

Basilikum, frisch



459  
Kalorien



16g  
Kohlenhydrate



46g  
Eiweiß



20g  
Fett



9g  
Ballaststoffe