

# Hackfleisch-Spitzkohl- Makkaroni

Samstags ist bei mir immer Putztag. Zum Kochen bleibt in der Regel nicht so viel Zeit, daher gibt es meistens etwas schnelles.

Da mein Mann und ich Vollzeit arbeiten, haben wir in der Regel Samstags Arbeitsteilung. Mein Mann geht einkaufen, die Kinder putzen ihre Zimmer und ich den Rest. So macht das Wochenende Spaß, und jeder hat auch was davon.

Meistens koche ich an Samstagen etwas mit Nudeln oder Reis. Solche Gerichte kommen bei uns immer gut an und schmecken obendrein auch noch super lecker.





Wie gesagt, Pasta kommt bei uns immer gut an. Deshalb gibt es das bei uns auch oft. Aber nicht, dass ihr denkt, ich koche immer das Gleiche, nein, es gibt Nudeln in verschiedenen Varianten, und auch die Nudelformen sind immer unterschiedlich. Auf jeden Fall habe ich gestern Hackfleisch-Spitzkohl-Makkaroni gekocht.

Spitzkohl lässt sich sehr gut mit Hackfleisch kombinieren. Er hat einen milden Geschmack, ist gesund und oberlecker. Zudem hat 100 g Spitzkohl nur 20 Kilokalorien, und zudem stecken im Spitzkohl noch viele Vitamine wie B1 und B2, Kalium und Betacarotin. Auch liefert er Vitamin C, wie alle Kohlsorten. Außerdem bringen die Ballaststoffe im Spitzkohl den Darm sanft in Schwung und sorgen für eine gute Verdauung.



Mein Pasta-Gericht, das ich Euch heute vorstellen möchte, habe ich mit Hackfleisch, natürlich Spitzkohl, Paprika und Zwiebeln gekocht. Als Nudeln entschied ich mich für Makkaroni. Das war die beste Wahl, und es passt alles sehr gut zusammen.

Aber überzeugt Euch selber. Hier kommt das Rezept:





***Das Rezept für meine Hackfleisch-Spitzkohl-Makkaroni:***

**Zutaten:**

- 500 g Makkaroni
- 500 g Hackfleisch
- 1 Spitzkohl
- 2 Paprika
- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Becher Creme fraiche
- 200 ml Gemüsebrühe
- 2 EL Tomatenmark
- Salz, Pfeffer, Paprikapulver

**Zubereitung:**

1. Die Makkaroni nach Packungsbeilage kochen.
2. Den Spitzkohl in Streifen schneiden.
3. Die Paprika, Zwiebel und Knoblauch in feine Würfel

schneiden.

4. Paprika in Öl anbraten.
5. Zwiebel dazugeben und kurz mitbraten.
6. Paprika, Spitzkohl und Knoblauch dazugeben.
7. Tomatenmark einrühren und mit der Gemüsebrühe ablöschen, 10 Minuten köcheln lassen.
8. Creme fraiche einrühren.
9. Mit den Gewürzen abschmecken.
10. Die fertigen Makkaroni in die Soße einrühren und genießen.









## ***Weitere leckere Pastarezepte:***

- [Pasta mit Spinat-Käse-Soße](#)
- [Pasta in Birnen Lauch Sahnesoße](#)
- [Nudeln in Zucchini-Paprikasoße](#)
- [Bandnudeln in Brokkoli-Sahne-Soße](#)
- [Pasta in Birnen Lauch Sahnesoße](#)
- [Gnocchi in Schinken Salami Tomatensoße](#)
- [Käsespätzle überbacken](#)
- [Tagliatelle mit Paprikawürstchen](#)