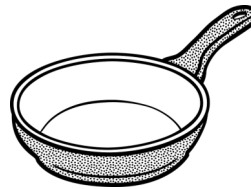


Hick-Hack-Pfanne Für 4 Personen



<u>Zutaten</u>	<u>Zubereitung</u>
<ul style="list-style-type: none">• 200 g Zucchini• 1 Knoblauchzehe• 1 Dose geschälte Tomaten (400 g)• Thymian (frisch oder als Gewürz)• 2 EL Öl• 500 g Gehacktes• Salz und Pfeffer• 2 EL Tomatenketchup	<ol style="list-style-type: none">1. Zucchini in dünne Scheiben schneiden. Knoblauch fein hacken.2. Tomaten in Sieb abtropfen lassen und in Stücke schneiden. Bei frischen Thymian Blättchen von Stängeln abzupfen.3. Öl in einer großen Pfanne erhitzen. Gehacktes und Knoblauch unter Rühren anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen.4. Zucchini hinzufügen und kurz mitbraten lassen. Tomatenstücke und Thymian hinzufügen. Mit Salz, Pfeffer und Ketchup abschmecken.