



## Zucchini-Hack-Pfanne mit Ei und Speck

überbacken mit Käse, dazu Tomatensalat



20-30min



2 Personen

Kochen wie ein Cowboy. Das bedeutet, es wird herzhaft-kräftig und verbraucht nur wenig Kochgeschirr - schließlich will man das Pferd ja nicht über Gebühr beladen. Genau eine Pfanne brauchst du zum heißen Glück: Darin brätst du saftiges Rinderhack, Zucchini und Speck mit viel cremigem Käse, leicht feurig wird's mit Harissa. Als Krönung schlägst du noch ein Ei darüber, dazu gibt es Tomatensalat. Yee-haw!

## Was du von uns bekommst

- 1 Zucchini
- 1 rote Zwiebel
- 1 Päckchen Harissa-Gewürzmischung
- 1 Packung gewürfelter Speck
- 1 Packung Rinderhackfleisch
- 1 Packung Pizzakäse <sup>7</sup>
- 2 Bio-Eier <sup>3</sup>
- 2 Tomaten
- 10g Schnittlauch

## Was du zu Hause benötigst

- Salz und schwarzer Pfeffer
- Olivenöl
- Essig

## Küchenutensilien

- Backofen
- mittelgroße, ofenfeste Pfanne

Vergiss nicht, das Gemüse vor der Zubereitung gründlich zu waschen, insbesondere grünes Blattgemüse und Salate.

### Kochtipp

Wer keine ofenfeste Pfanne hat, kann auch alles zum Überbacken in eine Auflaufform geben.

### Allergene

Eier (3), Milch (7). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

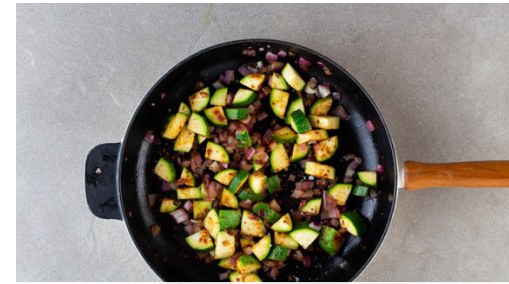
### Nährwertangaben pro Portion

Energie 706kcal, Fett 51.4g, Kohlenhydrate 13.2g, Eiweiß 48.6g



### 1. Gemüse schneiden

Den Backofen auf 240°C (220°C Umluft) vorheizen. Die **Zucchini** längs vierteln und quer in grobe Stücke schneiden. Die **Zwiebel** schälen und grob würfeln.



### 2. Gemüse braten

Die **Zucchini** und die **Zwiebeln** in einer mittelgroßen, ofenfesten Pfanne mit 1EL Olivenöl bei mittlerer Hitze 5-7Min. goldbraun anbraten. **1-2TL Gewürzmischung** und 1 Prise Salz unter Rühren braten, dann mit Salz und Pfeffer abschmecken und auf einem Teller beiseitestellen.



### 3. Fleisch braten

Den **Speck** in derselben Pfanne bei mittlerer Hitze 3-4Min. goldbraun anbraten, dann zum **Gemüse** geben. Das **Hackfleisch** in der Pfanne ca. 4Min. bei mittlerer bis starker Hitze krümelig anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen.



### 4. Eier zufügen

Das **Gemüse** und den **Speck** zum **Hackfleisch** in die Pfanne geben, alles gut vermengen und erneut mit Salz und Pfeffer abschmecken. Mit dem **Käse** bestreuen, dann mit einem Löffelrücken zwei Kuhlen in die Oberfläche drücken und die **Eier** vorsichtig hineingleiten lassen. Mit Salz und Pfeffer würzen und die **Zucchini-Hack-Pfanne** 5-10Min. im Ofen backen.



### 5. Tomatensalat zubereiten

Die **Tomaten** in kleine Würfel schneiden und mit 1EL Olivenöl, 1-2TL Essig und je 1 Prise Salz und Pfeffer vermengen.



### 6. Schnittlauch schneiden

Den **Schnittlauch** in kleine Röllchen schneiden. Die **Zucchini-Hack-Pfanne** mit dem **Schnittlauch** garnieren und mit dem **Tomatensalat** servieren.