



Zucchini-Hack-Pfanne mit Ei und Speck

überbacken mit Käse, dazu Tomatensalat



20-30min



3-4 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

- 2 Zucchini
- 1 rote Zwiebel
- 1 Päckchen Harissa-Gewürzmischung
- 2 Packungen gewürfelter Speck
- 2 Packungen Rinderhackfleisch
- 1 Packung Pizzakäse⁷
- 4 Bio-Eier³
- 3 Tomaten
- 10g Schnittlauch

Was du zu Hause benötigst

- Salz und schwarzer Pfeffer
- Olivenöl
- Essig

Küchenutensilien

- Backofen
- große, ofenfeste Pfanne

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

Kochtipps

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.

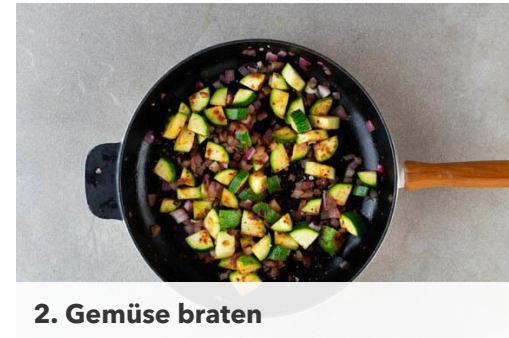
Nährwertangaben pro Portion

Energie 600kcal, Fett 44.2g, Kohlenhydrate 9.4g, Eiweiß 42.1g



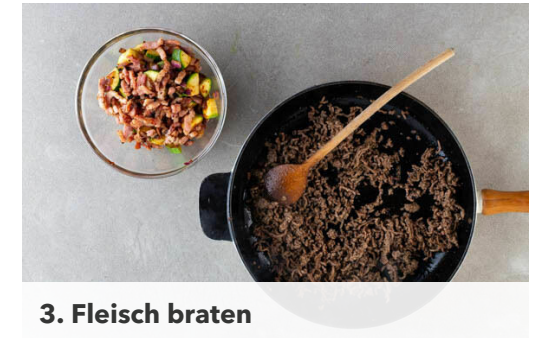
1. Gemüse schneiden

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 großen, ofenfesten Pfanne mit 2EL Olivenöl bei mittlerer Hitze 5-7Min. goldbraun anbraten. **2TL Gewürzmischung** und 1 kräftige Prise Salz unter Rühren und das **Gemüse** noch ca. 30Sek. 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 vier 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, 1EL 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.