Zucchini „Pampe“ mit Hackfleisch

Zutaten:

- Rinderhackfleisch
- Zucchini
- Zwiebel
- Salz
- Pfeffer
- Majoran
- Rosmarin
- Basilikum
- Tomatenmark
- Ketchup
- Pflanzenöl

Die Zwiebel schälen und klein schneiden und in Pflanzenöl glasig dünsten. Das Rinderhackfleisch hinzufügen und anbraten bis es nicht mehr roh ist.

Die Zucchini waschen, entkernen und in dicke Scheiben schneiden. Der Zwiebel-Fleisch Mischung die Zucchini Streifen beifügen und mit anbraten. Das Tomatenmark mit anrösten, mit etwas Ketchup und den Gewürzen abschmecken.

Die Zucchini zerfallen beim kochen, dadurch entsteht die „Pampe“. Will man es cremiger machen, kann man einen Löffel Creme Fraiche hinzufügen, schmeckt aber auch ohne. Als Beilage eignet sich Reis.