

# Hackfleisch-Lauch-Pfanne mit Nudeln

von SharkMacGyver · 4 Portionen · Abnehmen / Kalorienarm, Pasta

---



## NÄHRWERTE PRO PORTION

845 kcal    36 g Eiweiß    63 g Kohlenhydrate    49 g Fett

## ZUTATEN

**2 Stangen** Lauch (400-500g)  
**300 g** Nudeln  
**1 EL** Olivenöl  
**500 g** Hackfleisch  
**250 ml** Gemüsebrühe  
**200 g** Frischkäse mit Kräutern  
Salz und Pfeffer  
Muskat  
**50 g** geriebener Käse  
**250 g** Sahne zum Kochen

## ZUBEREITUNG

- 1.**  
Lauch in Ringe schneiden. Nudeln nach Packungsangabe kochen.
- 2.**  
Öl in einer großen Pfanne erhitzen und das Hackfleisch kräftig anbraten. Lauch zugeben und 10 Minuten mitbraten, bis er weich ist und zusammenfällt. Alles mit Salz und Pfeffer würzen
- 3.**  
Gemüsebrühe und Sahne zugeben und die Sauce bei kleiner Hitze für 10 Minuten köcheln lassen. Frischkäse unterheben und alles mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen.
- 4.**  
Geriebenen Käse und Nudeln unterheben und servieren.