

Rezept

Gemüse-Hack-Auflauf

Ein Rezept von Gemüse-Hack-Auflauf, am 30.06.2024

Zutaten

½ Zwiebel	1 Knoblauchzehe
1 Zucchini	1 Paprika
1 Aubergine	5 EL Olivenöl
300 g Rinderhackfleisch	100 ml Gemüsebrühe
250 g passierte Tomaten	Salz
Pfeffer	½ TL Kurkuma
½ TL getrocknete italienische Kräuter	150 g Feta-Schafskäse

Rezeptinfos

Portionsgröße Zutaten für 2 Personen: | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 805 kcal, 59 g F, 51 g EW, 16 g KH

Zubereitung

1. Den Ofen auf 200° (Umluft) vorheizen. Die Zwiebel und den Knoblauch schälen und klein hacken. Zucchini, Paprika und Aubergine waschen. Zucchini und Aubergine putzen und in ca. 1 cm große Würfel schneiden. Die Paprika von Kernen und weißen Trennwänden befreien und ebenfalls klein würfeln.
2. 1 EL Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Zwiebeln und Knoblauch darin anschwitzen, bis die Zwiebeln glasig sind. Das Hackfleisch dazugeben und krümelig anbraten. Gemüsebrühe und Tomaten zugeben und alles ca. 15 Min. bei schwacher Hitze köcheln lassen. Das Ganze häufig umrühren.
3. Das Hackfleisch mit Salz, Pfeffer, Kurkuma und Kräutern würzen, auf zwei ofenfeste Förmchen verteilen und beiseitestellen.
4. 4 EL Olivenöl in einer großen Pfanne erhitzen. Paprika, Aubergine und Zucchini dazugeben und bei starker Hitze ca. 10 Min. anbraten. Das Gemüse mit Salz und Pfeffer würzen und gleichmäßig auf das Hackfleisch in die Förmchen verteilen.
5. Den Käse grob zerbröseln und über das Gemüse streuen. Alles im heißen Ofen ca. 10 Min. überbacken.