

FLEISCH

Tomaten-Zucchini-Auflauf mit Hackfleisch

von Sabrina SCHWIERIG

ZUBEREITUNG	KOCHEN	KALORIEN PRO PORTION	PORTIONEN
0 min	0 min	799 kcal	2

Zutaten

FÜR 2 PORTIONEN

400 g	Tomaten
2 St.	Zwiebel
2 EL	Butter
200 g	Hackfleisch (Rind)
2 TL	Salz
2 TL	Pfeffer
300 g	Zucchini
80 g	Langkornreis (ungekocht)
2 EL	Speisestärke
200 ml	Gemüsebouillon
3 EL	Weisswein
50 g	geriebener Käse
1 TL	Cayennepfeffer
1 TL	Paprikapulver

Anleitung

1. Tomaten, Zwiebeln und Zucchini würfeln. Reis nach Packungsanweisung zubereiten.
2. Zwiebel mit etwas Öl in eine Pfanne geben und glasig braten. Hackfleisch, Salz, Pfeffer, Cayennepfeffer und Paprikapulver hinzufügen und braten bis das Hackfleisch fast durchgebraten ist.
3. Tomaten hinzufügen und ca. 5 Minuten einkochen lassen. Dann die Zucchini hinzufügen und alles zusammen weitere 5 Minuten braten.
4. In der Zwischenzeit in einem weiteren Topf die Sauce zubereiten. Dazu Butter schmelzen und Speistärke einrühren.
5. Mit Gemüsebouillon aufgiessen und den Weisswein hinzufügen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Backofen auf 200°C vorheizen.
6. Reis nun in eine Auflaufform geben, Tomaten-Zucchini-Hackfleisch-Mischung darüben geben und die Sauce darübergiessen.
7. Alles mit Käse und (optional) Paniermehl bestreuen und für ca. 15-20 Minuten backen.