REZEPT

Feta-Hackfleisch-Auflauf

von Sabrina MITTEL

ZUBEREITUNG	KOCHEN	KALORIEN PRO PORTION	PORTIONEN
0 min	0 min	743 kcal	1

Zutaten

FÜR 1 PORTIONEN

50 g	Langkornreis (ungekocht)
100 g	Hackfleisch (Rind)
25 g	Tomaten
1 St.	Frühlingszwiebeln
100 g	Zucchini
75 g	saure Sahne
1 EL	Tomatenmark
50 g	Feta
½ TL	Oregano
½ TL	Majoran
½ TL	Basilikum
½ TL	Pfeffer
½ TL	Cayennepfeffer
1 TL	Salz

Anleitung

1. Reis nach Packungsanweisung zubereiten.
2. Alle Zutaten (ausser den Reis) braten und saure Sahne einkochen lassen.
3. Alles in eine Auflaufform schichten, etwas geriebenen Käse und Paniermehl darüber streuen und bei 200°C im Ofen backen bis der Käse geschmolzen ist.