REZEPT

Feta-Hackfleisch-Auflauf

von Sabrina MITTEL

ZUBEREITUNG	KOCHEN	KALORIEN PRO PORTION	PORTIONEN
0 min	0 min	743 kcal	12

Zutaten

FÜR 12 PORTIONEN

600 g	Langkornreis (ungekocht)
1200 g	Hackfleisch (Rind)
300 g	Tomaten
12 St.	Frühlingszwiebeln
1200 g	Zucchini
900 g	saure Sahne
12 EL	Tomatenmark
600 g	Feta
6 TL	Oregano
6 TL	Majoran
6 TL	Basilikum
6 TL	Pfeffer
6 TL	Cayennepfeffer
12 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.