REZEPT

Feta-Hackfleisch-Auflauf

von Sabrina MITTEL

ZUBEREITUNG	KOCHEN	KALORIEN PRO PORTION	PORTIONEN
0 min	0 min	743 kcal	3

Zutaten

FÜR 3 PORTIONEN

150 g	Langkornreis (ungekocht)
300 g	Hackfleisch (Rind)
75 g	Tomaten
3 St.	Frühlingszwiebeln
300 g	Zucchini
230 g	saure Sahne
3 EL	Tomatenmark
150 g	Feta
1½ TL	Oregano
1½ TL	Majoran
1½ TL	Basilikum
1½ TL	Pfeffer
1½ TL	Cayennepfeffer
3 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.