



Zucchini-Schweinehack-Auflauf

mit Knusper-Kräuterkruste und Käse



40-50min



3-4 Personen

Heute in deiner Box: Ein raffinierter Auflauf, der bei Kids und Erwachsenen zu einem wohligen Mampfen führen wird! Du schichtest nämlich cremiges Kartoffelpüree mit einer dicken Tomaten-Fleischsauce und ZucchiniGemüse. Darauf kommen dann noch knusprige Kräuter-Brösel mit geriebenem Käse und dann geht das ab in den Ofen.

Was du von uns bekommst

- 2 rote Zwiebeln
- Frischer Basilikum & Petersilie
- 1kg mehligkochende Kartoffeln
- 2 Rinderbrühwürfel
- 2 Packungen Tomatenmark
- 3 Zucchini
- 1 Packung Panko-Paniermehl ¹
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Packung Schweinehackfleisch
- 4 italienische Hartkäse ⁷

Was du zu Hause benötigst

- Olivenöl
- Salz
- Schwarzer Pfeffer

Küchenutensilien

- Auflaufform
- Backofen
- große Pfanne
- großer Kochtopf
- Küchenreibe
- Messbecher
- Sieb

Vergiss nicht, das Gemüse vor der Zubereitung gründlich zu waschen, insbesondere grünes Blattgemüse und Salate.

Allergene

Gluten (1), Milch (7). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 735kcal, Fett 37.5g, Kohlenhydrate 56.6g, Eiweiß 38.1g



1. Kartoffeln kochen

Den Umluftofen auf 200°C vorheizen. In einem mittelgroßen Topf ausreichend gesalzenes Wasser für die **Kartoffeln** aufsetzen. Wer mag, kann die **Kartoffeln** schälen, dann halbieren und sobald das Wasser kocht, ca. 20-25Min. darin gar kochen.



2. Zwiebeln schneiden

In der Zwischenzeit die **Zwiebeln** und **Knoblauch** schälen und in feine Würfel schneiden.



3. Sauce ansetzen

Das **Hackfleisch** mit den **Zwiebeln** in einer großen Pfanne in 1-2EL Olivenöl ca. 2-3Min. scharf anbraten, dann **Knoblauch** und **Tomatenmark** unterrühren. Nun mit **300-350ml Wasser** ablöschen und **Brühwürfel** reinbröseln. Alles ca. 5-7Min. auf mittlerer Hitze köcheln lassen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. **Tipp:** Mit 1-2EL Balsamicoessig abschmecken.



4. Zucchini schneiden

Inzwischen die Enden der **Zucchini** trimmen und die **Zucchini** in dünne Scheiben schneiden. Den **Käse** fein reiben. Die **Kräuter samt Stängel** fein hacken.



5. Auflauf vorbereiten

Sobald die **Kartoffeln** gar sind, abgießen, kurz ausdampfen lassen und mit 1-2EL Olivenöl stampfen, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Den **Kartoffelstampf** flach in eine Auflaufform verstreichen, die **Fleischsauce** darüber verteilen und die **Zucchini** wie Fischschuppen darauf verteilen.



6. Auflauf fertigstellen

Die **gehackten Kräuter** mit **Panko** und **Käse** vermengen, mit Salz und Pfeffer abschmecken und zum Schluss über den **Zucchini** verteilen. Den Auflauf im Ofen ca. 15-20Min. fertig backen.