



Griechisches Pastitsio mit Schweinehack

dazu ein frischer Gurken-Tomaten-Salat



40-50min



2 Personen

Wer Lasagne mag - und das sind wir eigentlich alle -, wird Pastitsio lieben. Die Verwandtschaft ist unverkennbar: Leckere Pasta wird mit Béchamel, Käse und einer tomatigen Fleischsauce im Ofen gebacken. Mit diesem Konzept sind Jung und Alt glücklich zu machen, und kompliziert ist es auch nicht! Als gesundes Plus servierst du dazu einen knackigen Salat aus Gurke, Tomate und Zwiebel. Καλή όρεξη, guten Appetit!

Was du von uns bekommst

- 200g Penne ¹
- 250g Schweinehackfleisch
- 1 Päckchen griechische Gewürzmischung
- 1 Päckchen Rinderbrühgewürz
- 200g passierte Tomaten
- 1 Stück italienischer Hartkäse ⁷
- 1 rote Zwiebel
- 1 große Gurke
- 2 Tomaten

Was du zu Hause benötigst

- 200ml Milch ⁷
- 2EL Butter ⁷
- 2EL Weizenmehl ¹
- Salz und Pfeffer
- Olivenöl
- Essig

Küchenutensilien

- Backofen und Auflaufform
- mittelgroßer Topf
- kleiner Topf
- mittelgroße Pfanne mit Deckel
- Messbecher
- Küchenreibe
- Schneebesens
- 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 1135kcal, Fett 56.3g, Kohlenhydrate 109.7g, Eiweiß 47.5g



1. Hackfleisch braten

Den Backofen auf 200°C (180°C Umluft) vorheizen. In einem mittelgroßen Topf ausreichend gesalzenes Wasser für die **Pasta** zum Kochen bringen. Das **Hackfleisch** mit der **Gewürzmischung** und $\frac{1}{3}$ des **Brühgewürzes** in einer mittelgroßen Pfanne mit 1EL Olivenöl bei starker Hitze 3-4Min. krümelig anbraten.



4. Béchamel kochen

In einem kleinen Topf 2EL Butter bei mittlerer Hitze schmelzen lassen. 2EL Mehl darüberstäuben und unter Rühren 1-2Min. andünsten. Vorsichtig 200ml Milch, 180ml Wasser und das **übrige Brühgewürz** einrühren und die Hitze leicht erhöhen. Die **Béchamel** unter regelmäßigem Rühren 4-5Min. leicht blubbernd köcheln lassen, bis sie recht flüssig vom Löffel rinnt, dann mit Salz und Pfeffer abschmecken.



2. Fleischsauce kochen

Die **passierten Tomaten** zugeben. Die Hitze reduzieren und die **Sauce** abgedeckt bei mittlerer Hitze 4-5Min. köcheln lassen.



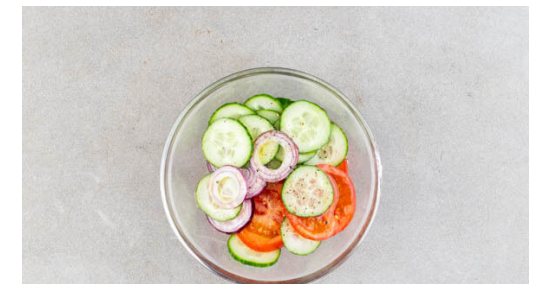
5. Pastitsio backen

Die abgetropfte **Pasta** mit $\frac{2}{3}$ der **Béchamel** vermengen. Die $\frac{1}{2}$ des **Käses** in die **Pastamischung** reiben und untermischen. Die **Pastamischung** in eine mittelgroße Auflaufform geben und glatt streichen. Mit der **Fleischsauce** bedecken und mit der **restlichen Béchamel** abschließen. Den **restlichen Käse** darüberreiben und das **Pastitsio** in 10-15Min. im Ofen goldbraun backen.



3. Pasta kochen

Die **Pasta** in das kochende Wasser geben und in 8-10Min. bissfest kochen. In ein Sieb abgießen und abtropfen lassen.



6. Salat zubereiten

Die **Zwiebel** schälen und in dünne Ringe schneiden. Die **Gurke** und die **Tomaten** in dünne Scheiben schneiden. 2EL Olivenöl, 1TL Essig, $\frac{1}{2}$ TL Salz und 1 Prise Pfeffer zu einem Dressing verrühren und mit den **Zwiebeln**, der **Gurke** und den **Tomaten** vermengen. Den **Salat** zum fertigen **Pastitsio** servieren.