



Low-Carb-Auflauf alla bolognese

überbacken mit Sellerie und Käse



30-40min



2 Personen

In Italien würde wahrscheinlich manch einer aufschreien angesichts dessen, was hier mit der beliebten Bolognese-Sauce passiert. Dabei spricht es doch gerade für den zeitlosen Klassiker, dass er auch in modernen Rezeptabwandlungen wie dieser überzeugen und glänzen kann. Mit gestampftem Knollensellerie und leckerem Käse überbacken ein rundum gelungenes Low-Carb-Gericht für kalte Tage!

Was du von uns bekommst

- 1 Karotte
- 1 Packung getrocknete Tomaten ¹²
- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Packung gemischtes Hackfleisch (Rind & Schwein)
- 1 Dose gehackte Tomaten
- 1 Knollensellerie ⁹
- 20g frischer Zitronenthymian & Petersilie
- 1 unbehandelte Zitrone
- 1 Packung Milch ⁷
- 1 Päckchen Balsamicoessig ¹²
- 1 Packung Pizzakäse ⁷

Was du zu Hause benötigst

- Salz und schwarzer Pfeffer
- Olivenöl

Küchenutensilien

- Backofen mit Grillfunktion
- Auflaufform
- kleiner Kochtopf
- große Pfanne
- Stabmixer
- Sparschäler
- Messbecher
- Zitronenpresse

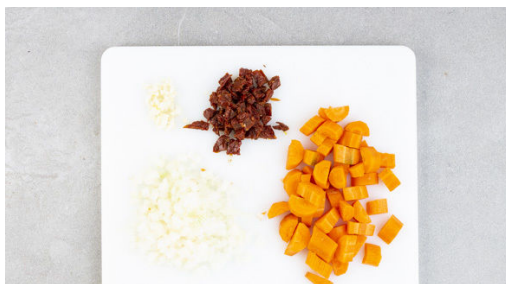
Vergiss nicht, das Gemüse vor der Zubereitung gründlich zu waschen, insbesondere grünes Blattgemüse und Salate.

Allergene

Milch (7), Sellerie (9), Schwefeldioxid und Sulphite (12). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 759kcal, Fett 44.2g, Kohlenhydrate 36.5g, Eiweiß 46.1g



1. Sauce vorbereiten

Den Backofen mit Grillfunktion auf 200°C vorheizen. Die **Karotte** schälen, längs halbieren und in ca. 1cm große Stücke schneiden. Die **getrockneten Tomaten** in ca. 0,5cm kleine Stücke schneiden. Die **Zwiebel** schälen, halbieren und in feine Würfel schneiden. Den **Knoblauch** schälen und ebenfalls fein würfeln.



2. Sauce kochen

Das **Hackfleisch**, die **Karotten** und die **Zwiebeln** in einer großen Pfanne mit 1-2EL Olivenöl bei starker Hitze 5-7Min. anbraten. Den **Knoblauch** für die letzten 2Min. dazugeben und mitbraten, dann die **gehackten Tomaten** und die **getrockneten Tomaten** unterrühren. Die **Sauce** einmal aufkochen und anschließend bei niedriger Hitze sanft köcheln lassen.



3. Sellerie schneiden

Den **Knollensellerie** schälen und in ca. 1cm große Würfel schneiden. Die **Zitronenthymianblätter** abstreifen und grob schneiden. Die **Petersilienblätter** abzupfen und ebenfalls grob hacken. **1EL Petersilie** für die **Garnitur** beiseitelegen.



4. Sellerie kochen

Den **Sellerie** in einem kleinen Topf mit Wasser bedecken und zum Kochen bringen. Die Hitze reduzieren und den **Sellerie** 5-8Min. kochen lassen, bis er weich ist. Die **Zitrone** halbieren und auspressen.



5. Sellerie stampfen

Das Wasser abgießen und den **Sellerie** mit **100ml Milch** mit einem Stabmixer cremig pürieren. Das **Püree** kräftig mit **1EL Zitronensaft, Zitronenthymian nach Geschmack** sowie Salz und Pfeffer würzen. Ggf. mehr **Milch** hinzugeben. Die **Petersilie** in die **Bolognese-Sauce** geben und die **Sauce** mit **1EL Balsamicoessig** sowie Salz und Pfeffer abschmecken.



6. Auflauf backen

Die **Bolognese-Sauce** in eine Auflaufform geben und mit der **1/2 des Käses** bestreuen. Mit dem **Selleriepüree** bedecken und glatt streichen, dann den **restlichen Käse** darauf verteilen. Den **Auflauf** 5-10Min. im Ofen grillen, bis der **Käse** geschmolzen und appetitlich gebräunt ist. Mit der **restlichen Petersilie** garnieren und servieren.