



Griechisches Pastitsio mit Bio-Rinderhack

mit Béchamelsauce und Käse



ca. 40min



2 Portionen

Pastitsio ist ein traditioneller griechischer Nudelaufbau, der einer italienischen Lasagne in nichts nachsteht. Schicht für Schicht dürfen vorgegarte Penne, eine leckere Tomatensauce mit Bio-Rinderhack und frischen Karotten, eine schöne Portion Béchamelsauce und natürlich etwas Käse in eine Auflaufform. Dann kommt alles in den Ofen – und fertig ist das griechische Comfort Food!

Was du von uns bekommst

- 200g Bio-Penne²
- 1 Zwiebel
- 1 Karotte
- 1 Tomate
- 250g Bio-Rinderhackfleisch
- 1 Pck. griechische Gewürzmischung
- 200g passierte Tomaten
- 200ml Béchamelsauce^{2,3}
- 1 Pck. Hartkäse, gehobelt³

Was du zu Hause benötigst

- 1 Ei¹
- Salz und Pfeffer
- Olivenöl
- Balsamicoessig⁴

Küchenutensilien

- Backofen und Auflaufform
- mittelgroßer Topf
- mittelgroße Pfanne
- Messbecher
- Küchenreibe
- Sieb

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

Allergene

Enthält: **Eier** (1), **Gluten** (2), **Milch** (3), **Schwefeldioxid und Sulphite** (4).

Kann Spuren enthalten von: Senf, Erdnüsse, Sesamsamen, Sojabohnen, Schalenfrüchte

Nährwertangaben pro Portion

Energie 945kcal, Fett 34.0g, Kohlenhydrate 107.0g, Eiweiß 48.7g



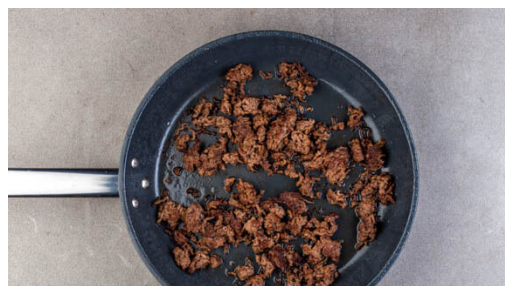
1. Pasta vorkochen

Den Backofen auf 220°C (200°C Umluft) vorheizen. In einem mittelgroßen Topf ausreichend gesalzenes Wasser aufkochen. Die **Pasta** in das kochende Wasser geben und 6Min. kochen. Inzwischen die **Zwiebel** schälen, halbieren und fein würfeln. Die **Karotte** ggf. schälen und grob raspeln. Die **Tomate** fein würfeln. Etwas **Kochwasser** abschöpfen, dann die **Pasta** abgießen und abtropfen lassen.



4. Saucen fertigstellen

Die **passierten Tomaten** und **75ml Kochwasser** in die Pfanne geben und umrühren. Die Pfanne vom Herd nehmen. 1 Ei verquirlen und die ½ des Eis mit der **Béchamelsauce** verrühren. **Tipp:** Das restliche Ei kann mit der **Tomatensauce** verrührt werden.



2. Hackfleisch braten

Das **Hack** in einer mittelgroßen Pfanne mit ½EL Olivenöl und je 1 Prise Salz und Pfeffer bei mittlerer bis starker Hitze in 4-5Min. goldbraun und knusprig braten. Dabei mit einem Pfannenwender in zerteilen, aber nicht zu viel rühren, damit sich eine leichte Kruste bilden kann.



5. Pastitsio schichten

Die **Pasta** in eine tiefe Auflaufform geben und fest andrücken. Die **Tomatensauce** gleichmäßig auf der **Pasta** verteilen. Die **Béchamelsauce** mit einem Löffel in Klecksen auf der **Tomatensauce** verteilen und mit dem Löffelrücken gleichmäßig verstreichen. Mit dem **Käse** bestreuen.



3. Gemüse braten

Die **Zwiebeln**, die **Karotten** und die **Tomaten** in die Pfanne geben und ca. 5Min. mitbraten, bis das **Gemüse** weich wird. Die **½ der Gewürzmischung** und 1EL Balsamicoessig zugeben und ca. 30Sek. mitbraten, bis es duftet. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.



6. Pastitsio backen

Das **Pastitsio** im Ofen 12-14Min. backen, bis sich eine goldbraune und knusprige Kruste gebildet hat. **Tipp:** In den letzten 5Min. der Backzeit die Grillfunktion des Ofens anschalten. Das **Pastitsio** aus dem Ofen nehmen und etwas abkühlen lassen, dann servieren.