



Gemüseauflauf mit Faschiertem

und Kartoffelhaube



30-40min



2 Personen

Es gibt Auflauf! Aus knackigen Karotten, Paprika und Faschiertem wird eine herzhafte Fleischsauce. In der Auflaufform verteilt und mit cremigem Kartoffel-Petersilien-Pürée bedeckt, entsteht ein Auflauf nach britischem Vorbild. Dort ist es üblich, Eintopf mit einer Haube aus Kartoffelstampf zu überbacken. Der knackige Salat dient als erfrischende Beilage.

Was du von uns bekommst

- Karotte
- passierte Tomaten
- Faschiertes, gemischt
- Zwiebel
- Kartoffelnetz
- Petersilie
- Romanasalat
- grüne Paprika

Was du zu Hause benötigst

- Butter⁷
- Essig
- Olivenöl
- Rindersuppenwürfel
- Salz
- schwarzer Pfeffer

Küchenutensilien

- 2 große Kochtöpfe
- Auflaufform
- Backrohr mit Grillfunktion
- Messbecher
- Sieb

Vergiss nicht, dein Gemüse nochmal gut abzuwaschen, bevor du es verwendest.

Allergene

Milch (7). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Inhaltsangaben pro Portion

Kalorien 630.0kcal, Fett 27.5g, Eiweiß 36.8g, Kohlenhydrate 53.6g



1. Kartoffeln vorbereiten

Einen großen Topf mit ausreichend gesalzenem Wasser zum Kochen bringen. Die **Kartoffeln** ggf. schälen, in 2-3cm Stücke schneiden und im kochenden Wasser ca. 12-16Min. weich kochen. Durch ein Sieb abgießen.



4. Stampf zubereiten

Inzwischen die **Petersilie** von den Stängeln zupfen und fein hacken. Die **Kartoffeln** nun mit 1TL Butter und der Petersilie fein stampfen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Den Grill des Backofen auf 200°C vorheizen.



2. Gemüse vorbereiten

Inzwischen die **Zwiebel** schälen, halbieren und in dünne Streifen schneiden. Die **Karotte** ebenso schälen und in möglichst kleine Würfel schneiden oder grob reiben. Die **Paprika** vierteln, vom Kerngehäuse befreien und in 1cm Würfel schneiden.



5. Auflauf fertigstellen

Das **Faschierte** nochmals nachschmecken und in eine Auflaufform geben. Nun das **Kartoffelpüree** darauf verteilen, mit etwas Salz würzen und ein wenig Butter in Flöckchen draufgeben. Dann den Auflauf für ca. 10-15Min. in den Ofen geben bis er goldbraun ist.



3. Fleisch braten

In einem großen Topf 1EL Olivenöl hoch erhitzen und das **Faschierte** darin ca. 3-4Min. scharf anbraten. Die **Zwiebel**, **Paprika** und **Karotten** hinzugeben und weitere 3-4Min. braten. Nun mit 200g passierten **Tomaten** und 50-100ml Wasser auffüllen. Rindersuppenwürfel dazu geben und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Ca. 8-10Min. einkochen lassen bis es etwas sämig ist.



6. Salat zubereiten

Inzwischen den **Salat** vom Strunk befreien und in mundgerechte Streifen schneiden. Aus 1EL Olivenöl, 1EL Essig sowie etwas Salz und Pfeffer ein leichtes Dressing mischen, den Salat damit marinieren. Dazu den **Auflauf** servieren.