

# Rezept Gehacktes Reisauflauf

Der Gehacktes Reisauflauf ist lecker, schnell gemacht und kann natürlich variiert werden, das Rezept reicht für ca. 3 Personen und Sie brauchen ca. 1 Stunde um den fertigen Auflauf servieren zu können.

## Zutaten:

2 Tassen Naturreis  
1 Dose geschälte Tomaten  
1 1/2 Dosen Erbsen  
1/2 Dose Mais  
1/2 Tube Tomatenmark  
500 gr Rinderhack  
2 kl. Zwiebeln  
2-3 TL Salz  
2-3 EL Olivenöl  
ca. 200g geriebener Gouda Käse  
1 Becher Sahne

## Zubereitung:

Den Reis mit 4 Tassen Wasser kochen. Zwiebeln in kleine Würfel schneiden. Das Rindergehackte in der Pfanne fertig braten. Erbsen und Mais abtropfen.

Zwiebeln mit 2-3 EL Öl anbraten bis sie braun sind. Wenn der Reis gekocht ist, passierte Tomaten, 1 Tasse Wasser, das Tomatenmark, Erbsen, Mais und gebratene Zwiebeln zugeben und unter umrühren heiß werden/ aufkochen lassen. Mit ca. 1 TL Salz würzen. Auflaufform mit ca 1 TL Öl einfetten. Das

Gehacktes in die Auflaufform geben

Reis/Gemüse Masse hinzufügen und mit Käse bestreuen. Die Sahne übergießen bis die Auflaufmasse zu drei Vierteln bedeckt ist. Im Backofen bei Ca 175°C backen bis der Käse zerfließen ist.

[Zurück zu den Auflaufrezepten](#)

[Zurück zu den Fleischrezepten](#)