

Rezept Nudelauflauf mit Hackfleisch

Durch das Gemüse ist dieser Nudelauflauf nicht nur lecker sondern auch noch gesund.

Zutaten:

500 g gemischtes Hackfleisch

500 g Nudeln (Spirelli o.ä.)

1 Dose Mais

1 Zucchini

3 Tomaten

250 g Crème fraîche

200 ml süße Sahne

50 g Parmesan

Salz, Pfeffer, Paprikapulver

1 Knoblauchzehe

200 g geriebener Käse (z.B. Emmentaler)

Zubereitung:

Zunächst Wasser in einem großen Kochtopf aufstellen und die Nudeln darin bissfest kochen.

Das Hackfleisch in einer Pfanne anbraten. Den Knoblauch abziehen und dazu pressen.

Die Zucchini waschen und in kleine Würfel schneiden. Die Tomaten kreuzweise am Stielansatz einritzen und mit kochendem Wasser überbrühen, so dass sich die Haut löst. Die Tomaten dann sofort mit kaltem Wasser abschrecken und die Haut abziehen.

Die Tomaten ebenfalls klein schneiden und den Mais abtropfen lassen.

Die Zucchini, die Tomaten und den Mais zu dem Hackfleisch geben und kurz mit braten.

Dazwischen den Ofen noch auf 180°C einstellen und vorheizen lassen.

Danach die Crème fraîche mit der Sahne, dem Parmesan zufügen und gut miteinander verrühren. Die Soße für den Nudelauflauf mit Hackfleisch anschließend noch mit Pfeffer, Salz und Paprikapulver abschmecken.

Die abgeschreckten Nudeln mit der Hackmasse vermengen und in eine Auflaufform füllen.

Zum Schluss den geriebenen Käse über den Nudelauflauf mit Hackfleisch streuen und diesen im Ofen für ca. 25 min überbacken.

Zu dem Nudelauflauf mit Hackfleisch passt gut ein grüner Salat.

Zurück zu den Auflaufrezepten

Zurück zu Regionales

Zurück zu den Nudelrezepten

Zurück zu den Fleischrezepten