

Kartoffelauflauf mit Tomaten, Wirsing, Hackfleisch und Käse (2 Port.) (RESTETIPP)



- 6 Pellkartoffeln (oder Salzkartoffeln)
- 1-2 Tomaten
- 150g Wirsing

- 1/2 Mozzarella (wird das Gericht vegetarisch zubereitet kann der ganze Mozzarella verwendet werden)
- Basilikum
- Salz
- Pfeffer
- 1 Zwiebel
- 1 TL Rapsöl
- 150g Hackfleisch (Meal Prep Tipp: Gleich doppelte Menge Hackfleisch mit anbraten und für die Wirsingröllchen als Füllung verwenden)
- Salz
- Pfeffer
- 1/4 l Brühe/Wasser
- Nach Belieben: Thymian, Salbei, Paprikapulver, Chili, (Sahne)

Zubereitung:

Pellkartoffeln garen und schälen, in Scheiben schneiden. Oder Reste Kartoffeln verwenden. (Geht auch mit Salzkartoffelresten). Tomaten waschen, Strunk entfernen in Scheiben schneiden. (wer sich an der Schale stört, kann diese zuvor blanchieren). Wirsing geschnitten aus dem Tiefkühlschrank, oder frisch vorbereiten und in feine Streifen schneiden. Mozzarella in Scheiben schneiden. Zwiebel schälen (Wurzelboden stehen lassen) in kleine Würfel schneiden. Pfanne erhitzen (nicht zu heiß) Öl zugeben, Zwiebel und Hackfleisch zugeben und anbraten (Je nach Pfanne Bratwender aus Holz oder Silikon, denen aus Metall bevorzugen). Mit Salz und Pfeffer würzen. Weitere Gewürze je nach Belieben: Thymian, Salbei, Paprikapulver, Chili,

Eine Auflaufform mit etwas Butter oder Öl einfetten (Kuchenpinsel oder Krepppapier). Dann die Zutaten einschichten: Kartoffelscheiben, Tomatenscheiben, Basilikumblättchen klein zupfen, Hackfleischmasse, Kartoffeln... mit Mozzarella abschließen. Mit etwas Flüssigkeit angießen und evtl. während der Backzeit nochmal nachgießen. Wer es etwas Kalorienreicher mag, kann noch 3-4 EL pro Person, Sahne dazugießen.

Das Gericht kann mit Fleisch oder vegetarisch zubereitet werden. Bei der vegetarischen Variante einfach etwas mehr Kartoffeln, Tomaten und Mozzarella verwenden.

Generell sind solche Aufläufe ein toller Restetipp, z.B. auch mit Bologneser Sauce vom Vortag, dazu ein paar Kartoffeln und Tomaten/ Blattspinat... Geht natürlich auch mit Reis oder Nudeln.

Quelle: www.diekreativekueche.de

Ursula Weinberger