Hackfleisch-Kürbis-Auflauf

in Zusammenarbeit mit der Ernährungsberatung RLP

Zutaten und Zubereitung

(für 4 Personen) 375 g Hackfleisch 1 Zwiebel 2 Knoblauchzehen 800 g Kürbisfleisch 2 EL gehackte Kräuter 1/4 l Milch 2 Eier 4 EL geriebenen Käse Salz und Pfeffer

Das Hackfleisch in einer Pfanne mit Rapsöl anbraten. Zwiebel und Knoblauchzehen schälen und fein hacken. Kürbisfleisch fein würfeln. Kräuter (z.B. Thymian, Petersilie, Majoran) waschen und klein schneiden. Alles in der Pfanne mit dem Fleisch zusammen andünsten. In eine Auflaufform füllen. Die Milch mit den Eiern verquirlen, würzen und in die Auflaufform gießen. Den Käse über die Gemüsemasse verteilen. Im vorgeheizten Backofen bei 180 °C ca. 30 Minuten backen.

Den obigen Artikel versenden
E-Mail-Adresse des Empfängers:

Ihre E-Mail-Adresse:

Was möchten Sie gerne senden?

○ Nur den Link
○ Den ganzen Text

Kommentar

Spam-Schutz

Aus Gründen der Sicherheit ist dieses Formular mit einem Schutz gegen unerwünschte E-Mails (Spam) versehen.

Nachricht senden