

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

Zutaten:

6 Pellkartoffeln

2 Tomaten

150g Wirsing

1/2 Mozzarella (wird das Gericht vegetarisch zubereitet kann der ganze Mozzarella verwendet werden)

Basilikum

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,
optional: Sahne

Zubereitung:

Pellkartoffeln garen und schälen, in Scheiben schneiden. Oder Reste Kartoffeln verwenden. (Geht auch mit Salzkartoffelresten). Tomate 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, wieder Kartoffeln usw. bis alle Zutaten verbraucht sind. Mit Mozzarella abschließen. Etwas Brühe/Wasser angießen und evtl. während der Backzeit nochmal nachgießen. Wer es etwas Kalorienreicher mag, kann noch 3-4 EL pro Person, Sahne dazu gießen.

Vegetarisch:

Bei der vegetarischen Variante einfach etwas mehr Kartoffeln, Tomaten und Mozzarella verwenden.

Generell ist das 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.