

Reis-Gemüseauflauf mit Hackfleisch und Hirtenkäse

Zutaten | 6Portionen

250 g	Reis
1 EL	Rapsöl
375 g	Hackfleisch, halb und halb
1	Zwiebel
2	Knoblauchzehen
1	Aubergine
1	rote Paprika
1	Zucchini
400 g	Tomaten in Stücken aus der Dose
	Salz, Pfeffer, Oregano
200 g	Hirtenkäse
4	Eier
200 g	Naturjoghurt, 3,5% Fett
5 EL	Sahne
1 TL	Salz
1 TL	Pfeffer

Zubereitungszeit: 25 Min., Backzeit: 45 Min.

Zubereitung:

- Den Reis nach Packungsanweisung garen.
- Backofen auf 170°C Umluft vorheizen.
- Öl in einer Pfanne erhitzen und das Hackfleisch darin krümelig anbraten.
- Zwiebel und Knoblauch schälen und in kleine Würfel schneiden.
- Aubergine, Zucchini und Paprika waschen und putzen, in mundgerechte Würfel schneiden, und mit Zwiebel und Knoblauch zum Fleisch geben und mit andünsten.
- Tomatenstücke dazugeben und mit Salz, Pfeffer und Oregano abschmecken.
- Eine Auflaufform einfetten und die Gemüse-Hackfleischmischung im Wechsel mit Reis einfüllen.
- Hirtenkäse in kleine Würfel schneiden und den Auflauf damit bestreuen.

- Eier mit Joghurt, Sahne, Salz und Pfeffer verrühren und über den Auflauf geben.
- Den Auflauf im vorgeheizten Backofen 45 Minuten goldgelb überbacken.

Tipp:

Dieses Rezept eignet sich auch zur Resteverwertung! Übrig gebliebener Reis kann so hervorragend verwertet werden. Statt des Joghurts kann die Eiermasse auch mit Creme fraiche, Schmand oder Saurer Sahne angerührt werden. Auch beim Gemüse kann variiert werden. Und falls noch Käse im Kühlschrank liegt, einfach damit den Auflauf überbacken.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion von 413,3 g:

Nährwerttabelle

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Kalzium
564 kcal	31,1 g	40,4 g	28,6 g	184 mg