

Kochen

Caroline Autenrieth

Dienstag, 17.05.2022

Nudelaufwurf mit Hackfleisch und Karotten

Für 4 Personen

Zutaten

Für den Auflauf

- 2 Knoblauchzehen
- 2 Zwiebeln, rot
- 2 Fleischtomaten
- 3 Karotten
- 2 Stiele Thymian
- 2 EL Olivenöl
- 500 g Hackfleisch, gemischt
- 700 ml Gemüsebrühe
- 4 EL Tomatenmark
- etwas Salz
- 0,5 TL Zimt
- 1 TL Zucker
- 250 g Reismudeln, griechisch, Kritaraki
- 200 g Schafskäse (Feta)
- 150 g Crème fraîche
- 1 Eigelb (Größe M)

Für den Gurkensalat

- 1 Salatgurke
- 1 Zwiebel, rot
- 1 Biozitron, Saft und etwas abgeriebene Schale davon
- etwas Salz
- etwas Pfeffer
- etwas Zucker
- etwas Chiliflocken, nach Belieben
- 4 EL Olivenöl

Zubereitung:

1. **Für den Auflauf** Knoblauch und Zwiebeln abziehen und fein würfeln. Tomaten und Karotten putzen, bzw. schälen und abbrausen. Karotten und Tomaten fein würfeln. Thymianblättchen abzupfen und fein schneiden.
2. Öl in einem Bräter erhitzen. Hackfleisch hineinbröseln und unter Wenden krümelig braten.
3. Zwiebeln zufügen und alles ca. 20 Minuten langsam kräftig braun braten. Zwischendurch etwas von der Brühe (jeweils ca. 50 ml) zugeben, damit sich der braun gebratene Bodensatz löst.
4. Karotten zufügen und ca. 10 Minuten braten.
5. Danach Tomatenmark und Knoblauch zufügen und ebenfalls ca. 10 Minuten schmoren.
6. Zuletzt die Tomatenwürfel und Thymian untermischen und weitere ca. 10 Minuten braten. Mit Salz, Zimt und Zucker würzen. Backofen auf 180 Grad Umluft vorheizen.
7. Hackmischung in eine Schüssel geben. Mit Nudeln und übriger Gemüsebrühe mischen und alles in eine Auflaufform geben.
8. Schafskäse zerbröckeln. Mit Crème fraîche und Eigelb (das Eiweiß evtl. einfrieren) verrühren. Mit Salz und Pfeffer würzen. Die Mischung in Klecksen auf dem Auflauf verteilen. Auf der mittleren Schiene etwa 35 Minuten goldbraun backen. Die ersten 10 Minuten Umluft, dann auf Ober- und Unterhitze umschalten und fertig backen.
9. **Salatgurke abbrausen**, trockenreiben. Nach Belieben schälen. Gurke in dünne Scheiben hobeln oder schneiden.
10. Zitronensaft und -schale, Salz, Pfeffer, Zucker, Chiliflocken und Olivenöl verrühren. Gurkenscheiben mit dem Dressing mischen und bis zum Servieren marinieren.
11. Auflauf aus dem Ofen nehmen, etwa 10 Minuten ruhen lassen. Den Gurkensalat erneut abschmecken und mit dem Auflauf servieren.

