

Zutaten: für 4 Portionen

300g Gemüsezwiebeln
1 EL Öl
500g Rinderhack
Salz, Pfeffer und Oregano
4 EL Tomatenmark
300g Tomaten
250g Zucchini
60g Saure Sahnel
1 EL Tiefkühl-Basilikum
1 EL gehackte Petersilie
1 EL gehackter Dill
250g Mozzarella

Zubereitung:

1. Zwiebel würfeln und in Öl anbraten. Rinderhack ebenfalls anbraten und mit Salz, Pfeffer, Oregano und Tomatenmark würzen. Alle Zutaten in einem ungelochten Garbehälter geben. Tomaten und Zucchini in Scheiben schneiden und fächerförmig auf das Fleisch legen. Den in Würfel geschnittenen Mozzarella auf den Auflauf geben. Saure Sahne mit Basilikum, Petersilie und Dill verrühren, über den Auflauf gießen und garen.

Als Beilage reichen Sie Reis oder Nudeln.

Hackfleisch ist durch seine große Oberfläche sehr schnell verderblich. Im Kühlschrank ist es nur knapp einen Tag haltbar. Eingefroren hält es sich 1-3 Monate. Wenn man es als flachgedrücktes Päckchen einfriert, dann ist die Auftauzeit geringer. Nach dem Auftauen unbedingt sofort verarbeiten.

Geräteeinstellungen:

Dampfgarer: 100°C, 10-12 Minuten

Druckdampfgarer: 120°C, 5-6 Minuten

Zubereitungszeit:

45 - 50 Minuten

Nährwerte pro Portion:

1717 kJ (411 kcal)

Wir wünschen Ihnen ein Gutes Gelingen

Ihre

Küchenwerkstatt- Graf