

Nudel - Hack - Auflauf

Zutaten für: 4 Portionen

500	Gramm	Broccoli
200	Gramm	Nudeln, kurz, dick
		Salz
250	Gramm	Champignons
4		Zwiebeln
500	Gramm	Hackfleisch, gemischt
1		Essl. Oel
1	Dose	Tomatenmark, a 70 g
1	Pack.	Tomatenstuecke, a 200 g
		Pfeffer
125	Gramm	Mozzarella-Kaese

Anleitung:

Broccoli waschen und in Roeschen teilen. Nudeln in kochendem Salzwasser etwa 10 Minuten garen. Broccoli etwa 5 Minuten mitgaren. Die Pilze putzen, waschen und in duenne Scheiben schneiden. Zwiebeln Schaelen und fein wuerfeln. Hack, Zwiebeln und Pilze in heissem Oel 10 Minuten braten. Tomatenmark und stueckige Tomaten zugeben, ; ca. Aufkochen lassen. Mit Salz und Pfeffer wuerzen. Broccoli und Nudeln in ein Sieb giessen und abtropfen lassen. Mit der Hacksosse in eine Auflaufform schichten. Kaese abtropfen lassen, Wuerfeln und ueber den Auflauf streuen.

Im vorgeheizten Backofen (E-Herd 200 GradC/ Gasherd Stufe 3) 20-30 Minuten knusprig ueberbacken.

Getraenketip: Kuehles Bier

Zubereitungszeit: etwa 50 Minuten

Pro Portion ca. 740 kcal