

Hackfleisch-Nuss-Auflauf

und grüner Salat der Saison



● Zutaten Auflauf:

500 Gramm	<i>Hackfleisch</i>
1	<i>Zwiebel</i>
350 Gramm	<i>gemischtes Gemüse</i> (Pilze, Paprika, Tomaten u. Möhrenraspel)
3-4 Esslöffel	<i>Joghurt od. Rahm</i>
3 Esslöffel	<i>Tomatenmark</i>
2 Esslöffel	<i>Senf</i>
400 Gramm	<i>Kartoffeln</i>
1-2	<i>Eier</i>
1 Becher	<i>Joghurt (250 Gramm)</i>
150 Gramm	<i>geriebener Käse</i> (Edamer, Gouda od. Emmentaler)
3-4 Esslöffel	<i>gemahlene Nüsse</i> (Haselnüsse od. Mandeln)
Paprikapulver Salz Pfeffer Pflanzenöl	

● Zutaten Salat:

2-3 *Frühlingszwiebeln*
1 *Salatkopf*

nach Geschmack Küchenkräuter 1- 2 Knoblauchzehen Balsamicoessig Olivenöl Salz Pfeffer

● Zubereitung Auflauf:

1. Kartoffeln schälen und gar kochen
2. Gemüse putzen, waschen, schälen und klein schneiden beziehungsweise kleinraspeln
3. Hackfleisch anbraten
4. anschließend Zwiebel u. Gemüse mitdämpfen
5. mit Joghurt od. Rahm ablöschen u. mit Tomatenmark, Senf, u. den restlichen Gewürzen abschmecken
6. Kartoffeln in dünne Scheiben schneiden
7. Auflaufform fetten und wechselnd Kartoffeln und Hackmasse einfüllen
8. Eier u. Joghurt verrühren Salzen, über Auflauf gießen und mit geriebenen Käse und Nüssen bestreuen
9. für 50 Min bei 200° C. backen
Dieser Auflauf lässt sich prima wieder aufwärmen!

● Zubereitung Salat:

1. in eine Schüssel 2 Esslöffel Balsamicoessig geben
2. Salz und Pfeffer hinzugeben
3. Knoblauch klein hacken
4. Frühlingszwiebeln und Küchenkräuter waschen und klein schneiden bzw. klein hacken
5. dies dann ebenfalls zu dem Essig geben und alles gut miteinander verrühren
6. 4 Esslöffel Olivenöl dabei mengen und gut mit den anderen Zutaten verrühren
7. den Salat verlesen und waschen
8. in einer Salatschleuder trocken schleudern
9. auf die Salatsoße legen und kurz vor dem Servieren mit der Soße vermischen