Rezept

Fenchel-Süßkartoffel-Auflauf

Zutaten für 3 Portion
Arbeitszeit: ca. 25 min

- ca. 300g Batate (Süßkartoffel)
- ca. 300g Kartoffeln
- ca. 300g Hackfleisch - für Vegetarier eignen sich hier alternativ sehr gut unsere Seitan Bratlinge
- 1 – 2 Fenchelknollen
- ca. 200g Feta Käse
- Salz und Pfeffer
- 2-3 EL Olivenöl

Die Kartoffeln waschen und schälen, in auflauftypische Stücke schneiden. Den Fenchel waschen und putzen, dann die Knolle in schöne Streifen schneiden. Alles zusammen in eine Auflaufform geben. Das Fenchelgrün kann hier gern mit hinzugegeben werden. Mit etwas Salz und Pfeffer würzen und etwas Olivenöl zugeben. Gut vermischen und für ca. 45 min bei 180°C im Ofen abgedeckt garen lassen.

In der Zwischenzeit die Zwiebel putzen und in kleine Würfel schneiden, in einer Pfanne mit etwas Olivenöl an brutzeln lassen, dann das fertig gewürzte Hackfleisch in kleinen Bällchen zugeben, wer kein Fleisch mag kann hier unsere Seitan Bratlinge ebenso verwenden.

Zum Ende nun das Hackfleisch oder die Seitan Bratlinge mit der angeschmorten Zwiebel mit zum Auflauf geben und gut untermischen, den Fetakäse in kleinen Würfeln überstreuen und noch mal zum kurzen überbacken in den Ofen geben.

Guten Appetit!

KW7_Fenchel-Suekartoffel-Auflauf.pdf