Hack-Möhren-Auflauf mit Feta



Zeit gesamt
40min

Zubereitungszeit
20min

Schwierigkeit
Einfach

Zutaten

für 4 Portionen

Karotten	6 St.
Zwiebeln, gelb	1 St.
Knoblauchzehen	1 St.
Feta	200 g
Öl	3 EL
Salz	
Pfeffer, schwarz	
Honig	1 TL
Orangensaft	75 ml
Hackfleisch, gemischt	600 g
Oregano, getrocknet	
Crème fraîche	150 g
Milch	50 ml
Gouda, gerieben	150 g

Zubereitung

Küchenutensilien

hohes Gefäß, große Pfanne, große Auflaufform, Pürierstab

1. Ofen auf 200 °C (Umluft) vorheizen. Karotten waschen, schälen, längs halbieren und in Scheiben schneiden. Zwiebel halbieren, schälen und fein würfeln. Knoblauch schälen und fein hacken. Feta würfeln.

2. In einer Pfanne 1 EL Öl auf hoher Stufe erhitzen. Karotten darin ca. 5 Min. anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen, mit Honig beträufeln und ca. 1 Min. karamellisieren lassen. Mit Orangensaft ablöschen und ca. 2 Min. einköcheln lassen. In eine Auflaufform geben.

3. Pfanne auswischen und erneut mit 2 EL Öl auf hoher Stufe erhitzen. Hackfleisch mit Zwiebel und Knoblauch ca. 5 Min. braten. Mit Salz, Pfeffer und Oregano würzen. Hackfleisch mit der Hälfte des Fetas in die Auflaufform geben und vermengen.

4. In einem hohen Gefäß restlichen Feta mit Crème fraîche und Milch pürieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und über das Hackfleisch gießen. Mit Käse bestreuen und im Ofen ca. 20 Min. backen. Auf Tellern verteilt servieren.

Guten Appetit!

Tipp: Dazu passen Salzkartoffeln in Champignon-Béchamelsauce.

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	840 kcal
Kohlenhydrate	26 g
Eiweiß	47 g
Ballaststoffe	5 g
Fette	62 g