GEMÜSE OASE

REZEPT DER WOCHE

Herbstlicher Gemüse-Auflauf

Zutaten

1 Chinakohl

1 Stange Lauch

1-3 Pastinaken

optional weiteres Gemüse, z.B. Karotten, Petersilienwurzel, Kohlrabi, Pak Choi ...

2-4 Stängel Schnittsellerie

2 Knoblauchzehen

400g Hackfleisch oder vegane Alternative

100g Ziegenfrischkäse

Salz, Pfeffer

Currypulver

Paprikapulver, scharf

200g geriebenen Käse

Zubereitung

Den Schnittsellerie sehr fein hobeln oder mit einem Multizerkleinerer häckseln. In einer Pfanne in etwas Öl das (vegane) Hack kräftig anbraten. Knoblauch und gehackten Sellerie hinzugeben, mit Salz und Pfeffer deftig würzen. Das Hack in eine Auflaufform geben.

Pastinaken putzen und in feine Stifte schneiden. Lauch längs halbieren, waschen und in 1 cm breite Halbringe schneiden. Chinakohlblätter waschen und in schmale Streifen zerkleinern. Optional weiteres Gemüse in ähnlich große Stücke schneiden. Das Gemüse in eine Pfanne geben und in etwas Öl andünsten. Den Ziegenfrischkäse hinzugeben und unterrühren. Mit Salz,. Pfeffer, Currypulver und scharfem Paprikapulver würzen.

Das Gemüse in die Auflaufform zum Hack hinzugeben und alles vermengen. Anschließend mit dem Käse bestreuen.

Im Backofen bei 180 Grad für ca. 20-30 Minuten backen.

Guten Appetit!