



Vegetarischer Hack- Kartoffel-Möhren-Auflauf

- 🕒 30 min Zubereitungszeit
- 🕒 60 min Kochzeit
- 🔥 1.114 kcal pro Portion
- Leicht
- 🇩🇪 Deutsche Küche
- 🌐 International
- 🌱 Vegetarisch



Zutaten

2 Portionen

- 500 g The Vegetarian Butcher Hack
- 400 g Kartoffeln, vorwiegend festkochend
- 400 g Möhren
 - 1 Zwiebel, rot
 - 2 Knoblauchzehen
 - 1 Chilischote
 - 1 Bund Petersilie
 - 4 Zweige Thymian
- Pflanzenöl zum Braten
- 2 El Honig
- 300 ml Gemüsefond
- 150 g Crème fraîche, Kräuter
- 150 g Feta
- Salz, Pfeffer zum Würzen

Zubereitung

- 1 Kartoffeln und Möhren schälen. Beides in feine Scheiben schneiden. Zwiebel und Knoblauch schälen und in feine Würfel schneiden. Chilischote in feine Würfel schneiden. Petersilie feinhacken. Thymianblätter abzupfen und ebenfalls feinhacken.
- 2 In einer Pfanne etwas Öl erhitzen. Möhren kurz anschwitzen. Thymian und Chili hinzugeben. Mit Salz und Pfeffer würzen. Honig darüberträufeln. Kurz karamellisieren. Aus der Pfanne nehmen.
- 3 In einer Pfanne etwas Öl erhitzen. The Vegetarian Butcher Hack darin knusprig braun braten. Zwiebel und Knoblauchwürfel hinzugeben und kurz weiterbraten. Petersilie einrühren. Mit Salz und Pfeffer würzen.
- 4 Backofen auf 180°C Umluft vorheizen. Zunächst die Kartoffeln in einer Auflaufform schichten. Die Hälfte des Vegetarian Butcher Hack auf den Kartoffeln verteilen. Nun die Möhren auf dem Hack schichten. Dann das restliche Hack auf den Möhren verteilen.
- 5

In einem kleinen Topf den Gemüfefond erhitzen. Crème fraîche einrühren. Sauce über den Auflauf schütten. Feta darüber geben. Im Ofen ca. 45 Minuten backen. Anschließend servieren.

Nährwerte

	pro 100g	pro Portion
Brennwert	446kJ /107kcal	4.635kJ /1.114kcal
Fett	5g	57g
davon gesättigte Fettsäuren	0g	2g
Kohlenhydrate	7g	76g
davon Zucker	2g	17g
Eiweiß	63g	63g
Salz	0g	3g