



Zucchini-Hackfleisch-Auflauf

Zutaten

- 400 g Zucchini
- 50 g Zwiebeln
- 100 g Cocktailtomaten
- 100 g Fetakäse
- 1 EL THOMY Reines Sonnenblumenöl
- 200 g Hackfleisch, gemischt
- 350 ml Wasser
- 100 ml Schlagsahne
- 1 Beutel MAGGI Fix für Puten-Nudel Auflauf

Zubereitung

1. Backofen auf 200°C Ober-/Unterhitze (170°C Umluft) vorheizen.
2. Zucchini waschen, Enden abschneiden und vierteln. Zwiebel schälen und in Würfel schneiden. Cocktailtomaten waschen und vierteln. Feta-Käse würfeln.
3. In einer Pfanne THOMY Reines Sonnenblumenöl heiß werden lassen. Die Zwiebelwürfel darin andünsten. Hackfleisch zugeben und krümelig anbraten. Cocktailtomaten und Zucchini zugeben ca. 5 Min. mit dünsten.
4. Wasser und Sahne zugeben. MAGGI Fix für Puten-Nudel Auflauf einrühren und aufkochen lassen. Bei mittlerer Wärmezufuhr ca. 10 Min. garen. Die Zutaten in eine Auflaufform umfüllen und die Fetakäsewürfel darauf verteilen. Im Backofen auf der mittleren Schiene 35-40 Min. garen.

Nährwert-Anzeige

Kohlenhydrate	13 g
Energie	458 kcal
Fett	35 g
Protein	23 g

🕒 30 Minuten

⊕ 3 Portionen