



Rezeptinfo

Zutaten für 4 Portionen

Zubereitungszeit: 20 Min. + 20 Min. Backzeit

pro Portion: 2303 kJ, 549 kcal, 42,8 g Kohlenhydrate, 29,3 g Eiweiß, 31,6 g Fett, 114 mg Cholesterin, 6,29 g Ballaststoffe

Schwierigkeitsgrad:  Kosten:  

Zubereitung

Am 28. Februar ist Weltkrokettag. Ein Grund mehr, die kleinen Kartoffelklassiker zu feiern. Wie wär's z. B. mit einem leckeren Kroketten-Auflauf? Aber bevor es losgeht, heißt es erst einmal schnippeln: Schneide Knoblauch und Zwiebeln in kleine Stücke und brate sie zusammen mit Hackfleisch an. Gib dann geschnittene Karotten und Paprika dazu und lasse die Hackfleischsoße mit Crème Fraîche kurz einkochen. Würze alles nach Belieben, fülle es in eine Auflaufform und lege die Kroketten darauf. Jetzt nur noch Gratinkäse darüber streuen und den Backofen den Rest erledigen lassen... schmeckt superlecker – nicht nur am Weltkrokettag!

Step 1:

Als erstes heizt du den Ofen auf 180 °C Ober-/Unterhitze vor. Dann schneidest du den Knoblauch und die Zwiebel in kleine Würfel und brätst beides in etwas Olivenöl kurz an. Anschließend gibst du das Hackfleisch dazu, bis es schön braun ist.

Step 2:

Tomatenmark und die gewürfelte Paprika, sowie die kleingeschnittene Karotte kurz mitanbraten. Mit gehackten Tomaten ablöschen und zusammen mit dem Crème Fraîche und den Gewürzen für ca. 10 Minuten einkochen lassen.

Step 3:

Jetzt füllst du die Hackfleischsoße in eine Auflaufform und schichtest die tiefgefrorenen Kroketten darauf. Anschließend noch mit etwas Gratinkäse toppen und für 20 Minuten im Ofen backen.

Step 4:

Nach Belieben zum Schluss noch mit etwas Schnittlauch garnieren.

Zutaten

1	Knoblauchzehe
1	Zwiebel
1 EL	Olivenöl
300 g	Rinderhackfleisch
1 EL	Tomatenmark
1	Paprika
1	Karotte
100 g	Sonnenmais
400 g	Tomaten, gehackt
1 EL	Crème Fraîche
1 TL	Salz
	Schwarzer Pfeffer, frisch gemahlen
1 TL	Paprikapulver
1 TL	Oregano
500 g	Backofen-Kroketten
100 g	Gratinkäse, gerieben
	Schnittlauch (optional)

Sonstiges:

Auflaufform