

REZEPTE

Süßkartoffel-Rindertatar -Auflauf

(2 Portionen)

- 400 g Rindertatar
- 500 g Süßkartoffeln
- 100 g Reibekäse light
- 1 große Zwiebel
- 1 Ei
- 1 Eiklar
- 1 Knoblauchzehe
- 1 EL gehackte Petersilie
- 1 EL Tomatenmark
- 2 EL Kräuterquark light
- Etwas Pfeffer, Kräutersalz und Paprika edelsüß

Süßkartoffeln schälen, etwa 15 min. kochen und anschließend in Scheiben schneiden.

Zwiebel schälen und würfeln. Petersilie hacken. Rindertatar anbraten. Zwiebeln und Petersilie dem Rindertatar hinzufügen, Knoblauchzehe hineinpressen sowie mit Pfeffer, Kräutersalz und Paprika abschmecken. 1 EL Tomatenmark und 1 EL Kräuterquark light untermischen und köcheln lassen.

1 Ei, 1 Eiklar und 1 EL Kräuterquark light in einer Schüssel verquirlen.

Backofen auf 175° vorheizen.

Die Hälfte der Kartoffelscheiben in einer Auflaufform legen, die Hackmasse darüber verteilen und mit den restlichen Kartoffelscheiben belegen. Die Eiermasse darüber gießen und den Auflauf mit Käse bestreuen. Je nach Ofen für ca. 30min. überbacken.