



Natur & Welt
entdecken

Big Mac Auflauf

Von Frau Heitzmann

Alle Restaurants haben derzeit geschlossen – auch diejenigen, die hauptsächlich Burger verkaufen. Uns macht das nichts. Dieser Auflauf ist mindestens so lecker wie ein Burger, dabei aber gesünder und die Herstellung macht auch noch Spaß

Materialliste

Du benötigst:

- 1 kg Rinderhackfleisch
- 500 g Tomaten
- 240 g Schmelzkäsescheiben
- 240 g geriebenen Käse
- 200 g Gewürzgurken
- 1 große oder zwei kleine Zwiebeln
- 400 g Creme fraiche
- 1 Esslöffel Tomatenmark
- Salz, Pfeffer
- Majoran
- ein Eisbergsalat

Anleitung

1. Schneide die Tomaten, Zwiebeln und Gurken in Scheiben.
2. Verrühre Creme fraiche mit Tomatenmark und schmecke es mit Salz und Pfeffer ab.
3. Schneide die Tomaten und Gurken in Scheiben.
4. Heize den Backofen auf 180 ° C vor.
5. Brate das Hackfleisch möglichst ohne Öl in der Pfanne an, würze es mit Salz, Pfeffer und Majoran. Lasse Dir dabei von einem Erwachsenen helfen.
6. Fülle das Hackfleisch in eine Auflaufform, verstreiche dann die Creme fraiche-Sauce darauf.
7. Streue den geriebenen Käse darüber.
8. Verteile Gurken, Zwiebeln und Tomaten darauf und lege die Käsescheiben als Abschluß obendrauf.
9. Schiebe den Auflauf in den Backofen und lasse ihn etwa 15-20 Minuten drin, bis der Käse leicht braun geworden ist.
10. Schneide in der Zwischenzeit den Salat klein, wasche ihn und verteile ihn auf Suppenteller.
11. Nimm den Auflauf aus dem Ofen und gib auf jeden Teller eine Portion davon auf den Salat.