



Gemüse-Hackfleischkuchen

Zutaten (für vier Personen)

120 g Brokkoliröschen
120 g Blumenkohlröschen
120 g Rosenkohl geviertelt
120 g Karotten
120 g Süßkartoffeln
120 g Zucchini
1 Frühlingszwiebel
300 g Rinderhack
2 EL Zwiebeln
3 EL Olivenöl
3 EL Schmand
1 EL Schnittlauchröllchen
1 EL gehackte Petersilie
4 Eier
Muskat
Salz, Pfeffer

Zubereitung (circa 35 Minuten - ohne Backzeit)

Das gesamte Gemüse in Fleisch- oder Gemüsebrühe auf den Biss dünsten und abschütten. Hackfleisch in Öl dezent anbraten, Zwiebeln und Ringe von Frühlingszwiebeln zugeben, zwei bis drei Minuten leicht dünsten.

Eier mit dem Schmand gut verschlagen, Schnittlauch, Petersilie und Hackfleisch untermengen, mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken.

Eine Auflaufform mit Backpapier auslegen, Gemüse einfüllen und mit der Ei-Hackmasse übergießen. Im vorgeheizten Backofen bei 160 Grad knapp 50 Minuten backen.