

Spätzle-Auflauf mit Hack

Zubereitungszeit: 40 Minuten



Foto: Thomas Diercks

Zutaten für 3 Portionen:

- 200 g Spätzle-Nudeln
- Salz
- 150 g Möhren
- 200 g Champignons
- 300 g Hackfleisch (gemischt)
- 1 EL Öl (z. B. Mazola Keimöl)
- 1 Beutel KNORR Fix für "Spaghetti Bolognese"
- 100 g EDEKA geriebener Gouda

Zubereitung:

1. Spätzle in kochendem Salzwasser bissfest garen, in einem Sieb abgießen und mit kaltem Wasser abschrecken.
2. Möhren schälen und in Scheiben schneiden. Champignons putzen und je nach Größe halbieren bzw. vierteln.
3. Hackfleisch in einer Pfanne im heißen Öl krümelig braten. Möhren und Champignons zufügen und mitbraten. $\frac{1}{4}$ l (250 ml) Wasser zufügen, Beutelinhalt KNORR Fix für Spaghetti Bolognese einrühren, unter Rühren aufkochen.
4. Spätzle mit der Hacksauce in einer Auflaufform mischen, Käse darüber streuen. Im vorgeheizten Backofen bei 200 °C (Umluft 180 °C) ca. 25 Minuten überbacken.

Energie- und Nährstoffgehalt pro Portion:

Energie: 555 kcal/ 2333 kJ

Eiweiß: 36 g

Kohlenhydrate: 29 g

Fett: 32 g