



Süßkartoffelauflauf mit Hackfleisch und Feta

Zeit gesamt
🕒 50min

Zubereitungszeit
🍲 20min

Schwierigkeit
👨‍🍳 Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

Süßkartoffeln	2 St.
Öl	4 EL
Salz	
Thymian, frisch	5 g
Cherrytomaten Mix	300 g
Frühlingszwiebeln	1 Bund
Knoblauchzehen	1 St.
Rinderhackfleisch	400 g
Pfeffer, schwarz	
Feta	200 g

Zubereitung



Küchenutensilien

mittlerer Topf, große Auflaufform

1. Backofen auf 180 °C (Ober-/Unterhitze) vorheizen. Süßkartoffeln schälen und in etwa 1 cm dicke Scheiben schneiden. Eine Auflaufform mit Süßkartoffelscheiben leicht überlappend auslegen. 2 EL Öl darübergeben und mit Salz würzen. Süßkartoffelscheiben im Ofen ca. 20 Min. backen.
2. Thymian waschen, trocken schütteln und Blättchen abstreifen. Cherrytomaten waschen und halbieren. Frühlingszwiebeln waschen, trocken schütteln und in feine Ringe schneiden. Knoblauch schälen und fein hacken.
3. In einer Pfanne 2 EL Öl auf mittlerer Stufe erhitzen und Hackfleisch mit Thymian ca. 5 Min. krümelig anbraten. Knoblauch, Frühlingszwiebeln und Cherrytomaten zugeben und ca. 2 Min. weiterbraten. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
4. Hackfleischsauce über die Süßkartoffeln geben. Fetakäse über den Auflauf zerbröseln und im Ofen ca. 15 Min. backen. Süßkartoffelauflauf mit Hackfleisch und Feta vorsichtig aus dem Ofen nehmen und servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	573 kcal
Kohlenhydrate	46 g
Eiweiß	31 g
Ballaststoffe	7 g
Fette	29 g