

# Kochen

## Polenta-Hackfleisch-Auflauf


Ein toller «Blitz»-Auflauf: Wenn die Polenta und die Hackfleischsauce heiss in die Form geschichtet werden, geht das anschliessende Überbacken richtig schnell, weil alles von Anbeginn bereits die richtige Temperatur hat.

### EIGENSCHAFTEN

 **GLUTENFREI**



### ZUTATEN

 Für 2-3 Personen

2 dl Milch

3 dl Wasser

1 Esslöffel Butter

1 Teelöffel Salz

100 g Maisgriess/Polenta **mittelfein oder grob**

1 Zwiebel **mittel**

1 Knoblauchzehe

2 Esslöffel Olivenöl

200 g **Rindfleisch gehackt**

1 Esslöffel Tomatenpüree

1.5 dl Weisswein

200 g Dosentomaten **gehackt**

Salz, schwarzer Pfeffer aus der Mühle

100 g Taleggio oder Vacherin Fribourgeois AOP



### TIPP

Als Beilage passt Blatt-, Rüebl- oder Randensalat.

### ZUBEREITUNG

- 1 Milch, Wasser, Butter und Salz in einer Pfanne aufkochen. Die Polenta einrieseln lassen, 2–3 Minuten unter Umrühren leise kochen lassen, dann zugedeckt auf kleinster Stufe 20 Minuten ausquellen lassen.
- 2 Zwiebel und Knoblauch schälen und fein hacken. In einer eher weiten Pfanne im heissen Olivenöl glasig dünsten. Dann die Hitze auf höchste Stufe stellen, das Hackfleisch beifügen und krümelig braten. Das Tomatenpüree beifügen, ganz kurz anrösten, dann den Weisswein beifügen und alles 2–3 Minuten lebhaft kochen lassen. Zuletzt die Dosentomaten dazugeben, die Sauce mit Salz und Pfeffer würzen und zugedeckt nochmals 10 Minuten kochen lassen.
- 3 Den Backofen auf 220 Grad vorheizen. Eine kleine Auflaufform ausbuttern. Den Käse in feine Scheiben schneiden.
- 4 Die Polenta kräftig durchrühren und wenn nötig mit Salz und Pfeffer abschmecken. Knapp die Hälfte der Polenta in die vorbereitete Form füllen, ½ der Käsescheiben darüber verteilen, die Hackfleischsauce darauf verteilen und alles mit der restlichen Polenta decken. Die restlichen Käsescheiben gleichmässig darauf verteilen.
- 5 Die Polenta im 220 Grad heissen Ofen auf der mittleren Rille 15–20 Minuten überbacken.

### NÄHRWERT

Pro Portion

42 g Eiweiss

48 g Fett

50 g Kohlenhydrate

823 g kKalorien