



Wurzelgemüseauflauf mit Hähnchenhackbällchen

3 Portionen

Zutaten:

Für die Hähnchenhackbällchen:

1 Zwiebel
300 g Hähnchenhack
Salz & Pfeffer
1 EL Petersilie, gehackt
1 Ei, Größe S
etwas Paniermehl
1 TL Rapsöl

Für den Auflauf:

300 g Möhren
300 g Petersilienwurzeln oder Pastinaken
300 g bunte Bete
1 TL Rapsöl
100 ml Gemüsebrühe
100 ml Kochsahne, 7 % Fett
Salz & Pfeffer
etwas Muskatnuss
1 EL Petersilie, gehackt
100 g Gouda, 30 % Fett, gerieben

Zubereitung:

1. Für die Hackbällchen die Zwiebel schälen und fein würfeln. Das Hack mit der Hälfte der Zwiebelwürfel (den Rest für das Gemüse aufbewahren), Salz & Pfeffer, Petersilie und dem Ei mischen und nach und nach etwas Paniermehl hinzugeben, bis es gut bindet. Dann mit den Händen kleine Hackbällchen formen.
2. Das Öl in einer Pfanne erhitzen und die Hackbällchen darin von allen Seiten anbraten, ca. 5 Minuten. Dann auf einen Teller mit Küchenpapier legen.
3. In der Zwischenzeit die Möhren, Petersilienwurzeln und bunte Bete schälen und klein schneiden.



4. Das Öl in einer Pfanne erhitzen und darin die restliche Hälfte der Zwiebelwürfel (von den Hackbällchen) und das Gemüse andünsten. Dann mit der Brühe ablöschen und das Gemüse je nach gewünschtem Gargrad 5–10 Minuten garen.
5. In der Zwischenzeit den Backofen auf 180 °C Umluft vorheizen und eine Auflaufform bereitstellen.
6. Die Sahne zum Gemüse gießen und erhitzen, dann mit Salz & Pfeffer sowie etwas Muskat würzen und die Petersilie einrühren. Die Hälfte des geriebenen Käses zum Gemüse geben und unterrühren.
7. Nun das Gemüse in die Auflaufform geben und die Hackbällchen darauf setzen. Mit dem restlichen Käse bestreuen und auf der mittleren Schiene in den Ofen schieben.
8. Den Auflauf ca. 20 Minuten backen, bis der Käse zerlaufen und goldbraun ist. Dann aus dem Ofen nehmen, wenn gewünscht mit etwas frischer Petersilie bestreuen, und servieren.

Tipp

Da man nicht immer Hähnchenhackfleisch im Handel bekommt, mache ich es meistens selbst, indem ich Hähnchenbrustfilet durch den Fleischwolf meiner Küchenmaschine drehe.

Wer keinen Fleischwolf hat, kann das Fleisch alternativ auch in einem Multizerkleinerer hacken.