

Griechischer Makkaroni-Hackfleisch-Auflauf

Würziger Nudelauflauf nach griechischer Art!

glutenfrei, weizenfrei, laktosefrei



Für 4 Personen

250g glutenfreie Makkaroni (z.B. von Molino di Ferro)

1 Zwiebel gewürfelt

4 Tomaten gewürfelt

500g gemischtes Hackfleisch

1/8 L Rotwein

1/8 L Brühe

2 EL Tomatenmark

3 EL Parmesan gerieben (laktosefrei)

1 EL glutenfreies Paniermehl (Schär)

1 Zehe Knoblauch

etwas gemahlener Zimt

Salz

Pfeffer

Für die Bechamelsauce:

4 EL Butter (laktosefrei)

3,5 EL glutenfreies Mehl (Mehl Farine von Schär)

½ L Milch (laktosefrei)

2 Eier
3 EL Parmesan gerieben (laktosefrei)
Salz
Pfeffer

Parmesan (laktosefrei) zum Bestreuen

1. Die Makkaroni nach Packungsanleitung kochen.
2. Hackfleisch anbraten. Zwiebelwürfel, Tomaten, Tomatenmark und Knoblauch zugeben und mitbraten. Mit Wein und Brühe ablöschen und mit Zimt, Salz und Pfeffer würzen.
3. Nudeln abgießen und mit Paniermehl und Parmesan mischen.
4. Hackfleischsauce und Nudeln in eine Auflaufform geben und locker vermengen.
5. Für die Bechamelsauce Butter schmelzen und das Mehl einrühren. Unter Rühren mit Milch aufgießen. Einmal aufkochen lassen.
6. Sauce vom Herd nehmen, leicht abkühlen lassen. Anschließend Parmesan und Eier unterrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
7. Die Sauce über den Auflauf gießen und mit Parmesan bestreuen.
8. Im vorgeheizten Backofen bei 180 Grad (Ober- und Unterhitze) etwa 45 Minuten backen.