

LiaLove Kids Rezepte

Veganer gelbgrüner Hack-Nudelauflauf

Zubereitung

1. Zucchini vierteln und ca. 1 bis 1,5 cm dicke Ecken schneiden. Diese ganz kurz in der heißen Pfanne mit etwas Pflanzenöl scharf anbraten und dabei mit Salz würzen. Auch könnt ihr Gewürze nach Geschmack hinzufügen - wir haben Paprikapulver edelsüß und rosenscharf verwendet.

2. Die Zwiebel in Würfel schneiden (nicht zu klein/fein), diese in der Pfanne mit etwas Pflanzenöl glasig dünsten, das vegane Hack hinzugeben und braten. Probiert es schon jetzt, je nach Marke ist das Hack mehr oder weniger stark gewürzt. Sollte das Hack noch nicht ausreichend gewürzt sein, Salz hinzugeben und mit braten.

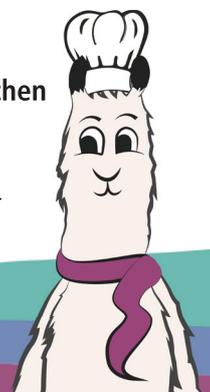
3. Nun die vegane Sahne hinzufügen und abschmecken, ggf. noch etwas Wasser zugeben. Mit Salz, Pfeffer, Gemüsebrühe und anderen Gewürzen, die eure Kinder und ihr gerne habt, abschmecken. Tomatenmark oder dergleichen bitte nicht verwenden, schmeckt nicht gut und dann sieht der Hackfleisch-Nudelauflauf nicht mehr gelbgrün aus ;-).

4. Die Nudeln, die Zucchini sowie die Hackfleisch-Sauce in eine Auflaufform geben. Die Zutaten vermischen. Den Backofen bei 200°C Ober-Unterhitze vorheizen und dann für 25 Minuten in den Ofen. Sollte etwas schwarz werden, was eigentlich nicht passiert, mit einem Deckel zudecken (bitte keine Alufolie, die ist so schlecht für die Umwelt). Nach 25 Minuten die Auflaufform aus dem Backofen holen und den veganen Reibekäse darüber verstreuen. Den Backofen auf „Grill“ umschalten und die volle Temperatur aufdrehen. Nun noch fünf Minuten unter dem Grill den veganen Käse schmelzen und braun werden lassen (nicht aus den Augen lassen!!!). Nun auf ein Teller geben und ggf. noch etwas Petersilie darüber streuen (nur wegen der Optik). Sollten eure Kiddies keine Petersilie mögen, einfach weg lassen.

Tip: Hackfleisch gefroren aus der Tiefkühltruhe kaufen, dann könnt ihr euch die Plastikverpackung sparen. Beim Kauf der veganen Sahne bitte darauf achten, dass diese zum Kochen geeignet ist. Es steht meist „Cooking“ auf der Verpackung. Es kann sein, dass das ausgewählte „Käseprodukt“ nicht richtig schmilzt, daher vorher hierzu ein wenig recherchieren.

Das LiaLama und das LiaLove Kids Team wünscht euch guten Appetit und viel Spaß beim Nachkochen

#HackfleischNudelauflauf



Bilder



#backfleischNudelauflauf

