

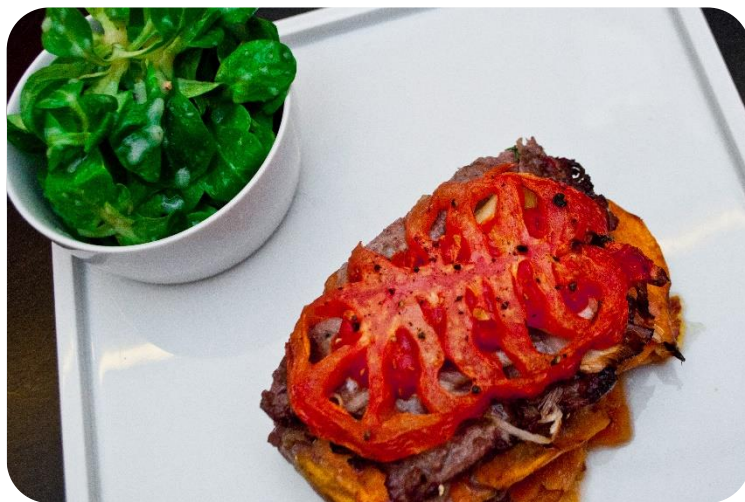
Die HITRADIO RTL Mitkoch-Show

Sendung vom 18.01.2015



Leicht und gesund

Süßkartoffel-Lammhackfleisch-
Auflauf mit Salat



Zutaten für 4 Personen

500 g Lammhackfleisch
1 große Süßkartoffel
1 Stange Frühlingslauch
1 Fleischtomate
1 Knoblauchzehe
1 Gemüsezwiebel
3 Chiliringe
3 Blätter Minze
Olivenöl, Pfeffer, Salz

Für die Beilage:

Feldsalat
1 mehlig Pellkartoffel
100 ml Geflügelbrühe
2 EL weißer Balsamico
1 EL Senf
1 TL Honig

Kochutensilien

3 Schüsseln
Auflaufform
Hobel
Schneebeesen
Stabmixer
Schneidebretter
scharfe Messer

Lamm

Qualität ist an der Farbe erkennbar: Je jünger die Tiere, desto heller ist das Fleisch (hell- bis ziegelrot) und das Fett ist weiß.

Wie jedes andere Fleisch sollte auch Lammfleisch im Kühlschrank gelagert werden.

Richtig verpackt hält es einige Tage.

Das Fleisch ist aufgrund seines geringen Fettgehalts, der zahlreichen Vitamine und Mineralstoffe sehr gesund.

Für den perfekten Garpunkt (67 Grad, innen rosa) wird das Lammfleisch nur sehr heiß und kurz gebraten. Bei einem Braten wird es bei niedriger Temperatur langsam gebraten.

Süßkartoffeln

Süßkartoffeln sollten nur nach Bedarf gekauft werden, denn schon nach ein bis zwei Wochen verlieren sie an Nährwert und Aroma.

Trotz relativ vieler Kalorien enthalten Süßkartoffeln kaum Fett und eignen sich daher für eine figurbewusste Ernährung.

Je farbintensiver das Fruchtfleisch, desto mehr der gesunden Stoffe stecken drin.

Für werdende Mütter interessant: Süßkartoffeln enthalten große Mengen an natürlicher Folsäure, die die Zellteilung und gesunde Entwicklung von Embryozellen fördert.

Die HITRADIO RTL Mitkoch-Show

Sendung vom 18.01.2015



Leicht und gesund

Süßkartoffel-Lammhackfleisch-
Auflauf mit Salat

Zubereitung

Den Ofen auf 190 Grad vorheizen.

Süßkartoffel schälen.

Fleischtomaten und Frühlingslauch in Scheiben schneiden.



Knoblauch, Zwiebel, Chili und Minze klein schneiden und unter das Hackfleisch mengen.

Einen Schluck Olivenöl hinzugeben und mit Salz und Pfeffer würzen.

Kräftig mit der Hand oder einem Kochlöffel kneten.



Süßkartoffel in Scheiben hobeln. Mit Salz und Pfeffer würzen und mit einem Schluck Olivenöl marinieren.

In eine Auflaufform zuerst die Kartoffelscheiben legen und darüber das Hackfleisch geben.



Bis auf Tomaten und Lauch alle weiteren Zutaten aufschichten, bis sie aufgebraucht sind.



Zu guter Letzt mit Tomatenscheiben und Frühlingslauch garnieren.

Mit Salz, Pfeffer und Olivenöl würzen und für ca. 45 Minuten bei 190 Grad in den Ofen geben.



Für das Salatdressing die Pellkartoffel schälen, halbieren und in einer Schüssel zerquetschen.

Mit weißem Balsamico, Geflügelbrühe, Senf, Honig, Salz und Pfeffer marinieren und kräftig mit einem Schneebesen vermengen. Anschließend mixen.



Zum Abschluss mit einem Tropfen Olivenöl verfeinern.

Feldsalat gründlich waschen und mit dem Dressing vermengen.

Wir wünschen guten Appetit!