



Hackfleischgratin mit Spinat und Kartoffeln

HAUPTGERICHT FÜR 4 PERSONEN

Butter für die Form

1 Zwiebel

1 grosse Karotte

1 EL Öl

500 g Rindshackfleisch

1½ EL Tomatenpüree

3 dl Bratensauce oder Rindsbouillon

Salz, Pfeffer

500 g tiefgekühlter Spinat, aufgetaut

180 g Saurer Halbrahm

1 EL Maisstärke

400 g festkochende Kartoffeln

50 g Greyerzer

1 EL Butter

1. Eine ofenfeste Form mit Butter auspinseln. Zwiebel hacken. Karotte in Würfelchen schneiden. Öl in einer grossen Bratpfanne erhitzen, Zwiebel und Karotte darin bei mittlerer Hitze andünsten. Fleisch dazugeben, bei grosser Hitze ca. 5 Minuten braten. Tomatenpüree dazugeben, kurz mitdünsten. Bratensauce dazugeben. Hackfleisch köcheln lassen, bis fast alle Flüssigkeit verdunstet ist. Mit Salz und Pfeffer würzen. In die vorbereitete Form verteilen.

2. Backofen auf 200 °C vorheizen. Spinat gut ausdrücken. Mit Halbrahm und Stärke mischen, mit Salz und Pfeffer würzen. Auf dem Hackfleisch verteilen. Kartoffeln dünn hobeln. Ziegelartig auf dem Spinat anrichten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Greyerzer darüberreiben. Butter in Flocken darüber verteilen. Gratin in der oberen Ofenhälfte ca. 30 Minuten backen. Dazu passt Salat.

ZUBEREITUNG ca. 40 Minuten

+ ca. 30 Minuten backen

Pro Person ca. 37 g Eiweiss, 37 g Fett,

25 g Kohlenhydrate, 2500 kJ/590 kcal



Valflora Sauer-
Halbrahm

180 ml, Fr. 1.25