



Zucchini auflauf ist ein schmackhaftes Sommergericht. Er lässt sich gut vorbereiten und schmeckt auch bei 30°C lauwarm. Das Hackfleisch lässt sich problemlos durch Sojaschnetzel ersetzen.

Zutaten

- x 3 mittelgroße Zucchini
- x 400 g Hackfleisch oder 150 g feine Sojaschnetzel
- x 1 Flasche Tomatenpasata 680 g
- x 1 Zwiebel
- x 1-2 Zehen Knoblauch
- x Salz, Pfeffer und Zucker zum Würzen
- x 1/2 TL scharfe Paprika wer mag
- x 1 gehäuften Teelöffel getrockneten Thymian
- x 100 g Parmesan
- x 200 g Schmand (1 Becher)
- x Schluck Milch / Wasser

Küchenhardware

- x Auflaufform 30 x 20 x 6 cm
- x Schneidbrett mit Messer
- x große Bratpfanne mit Kochlöffel
- x Reibe für den Parmesan

Zubereitung

Damit die Zubereitung reibungslos klappt solltest du folgende Arbeitsschritte zuerst erledigen

- Zucchini waschen und in Scheiben schneiden
- Zwiebel und Knoblauch kleinschneiden
- Parmesan reiben und mit Schmand und einem Schluck Milch verrühren
- kläre die Frage vegetarisch (mit Sojaschnetzel) oder mit Fleisch oder fleischreduziert
Tipp: Wenn du oder deine Familie Sojaschnetzel nicht kennen, probier aus einen Teil des Hack mit Sojaschnetzel ersetzen. Von der Konsistenz können feine Sojaschnetzel gut angebraten im Auflauf mit Hack mithalten, den Fleischgeschmack können sie nicht ganz ersetzen.
- falls du feine Sojaschnetzel statt oder mit Hack nutzt - rechtzeitig einweichen

1. Die Hackfleischsauce. Hackfleisch oder die eingeweichten Sojaschnetzel kommen in die Pfanne und werden scharf angebraten. Sobald es gut gebräunt ist, kannst du die Hitze runter drehen und die klein geschnittenen Zwiebel und Knoblauch, sowie den Thymian, samt Pfeffer zugeben und leicht anbraten.

Wenn du ein große Bratpfanne nutzt brauchst du keinen weiteren Topf und kannst das Tomaten-Pasata gleich in die Pfanne geben. Die geleerte Pasata -Flasche spüle ich nochmal mit einem kleinen Glas Wasser aus, um alle Tomatenreste raus zu bekommen und gieße das "Spülwasser" ebenfalls in die Pfanne.

Jetzt die Hackfleischsauce mit Salz und Zucker abschmecken. Den Thymian solltest du gut rausschmecken. Sein herbes Aroma verbindet das Hack mit der milden Zucchini und passt prima. Die Sauce darf etwas salziger als normal sein, da die rohen (ungewürzten) Zuccinischeiben einiges Salz aufnehmen und es sonst zu fad würde.

Ohne Deckel für 10 einkochen lassen. Die Sauce muss nicht so flüssig wie Bolognese sein, da die Zucchini im Ofen noch Flüssigkeit abgeben.

2. In die Form bringen. Du gibst einige Tropfen Olivenöl in deine Auflaufform und verteilst sie mit einem Küchentuch oder einer Scheibe Zucchini. Dann belegst du den Boden mit einer ersten Schicht Zucchini. Die Zucchini sollen sich dabei wie Dachziegel ein Stück überlappen.

Auf die Zucchini kommt dann eine Schicht Hackfleischsauce und dann wieder Zucchini und wieder Sauce. Das Spiel wiederholt sich bis die Zutaten aufgebraucht sind. Ist natürlich abhängig davon wie groß die Auflaufform ist. Bei mir gibt es drei Zuccinischichten, wobei die letzte Schicht Zucchini die ist, die mit dem Parmesan-Schmand-Topping abgeschlossen wird.



3. In den Ofen. Hat alles in die Form gepasst schiebst du diese auf der mittleren Schiene bei 180°C Ober-Unterhitze für 30 Minuten in den Ofen.

Wird der Auflauf zu Kross und droht zu verbrennen kannst du ihn mit Alufolie abdecken oder nimmst ein Backblech. Fehlt hingegen etwas die Bräune, kannst du kurz vor Ende die Grillfunktion zuschalten. Dann solltest du allerdings dabei bleiben oder deinen Ofen gut kennen, denn je nach Power deines Ofens können 2 Minuten über Kross und Verbrannt entscheiden:-).

