

Panierte Hähnchenfleischwurst mit Gemüse-Kartoffel-Auflauf

Das Rezept ist für 4 Pers. p.Pers. 12 SmartPoint Punkte

Zutaten:

2 Kohlrabi, 1 kg Möhren und 6 mittlere Kartoffeln, alles bitte schälen

200 g Frischkäse Kräuter 0,2 % Fett

350 g Hähnchenfleischwurst, in dickere Scheiben geschnitten

2 Eier

30 Cornflakes, bitte etwas zerkleinern

2 EL Milch

20 g frisch geriebenen Parmesankäse, am besten mit der feinen Microplanereibe

2 TL Gewürz „Nicht Fleisch, nicht Fisch“

3,5 TL Schlemmerkräuter

Zubereitung:

Den Backofen auf 230 Grad O/U Hitze vorheizen.

Dann mit dem kleinen Küchenhobel das Gemüse und die Kartoffeln auf Stufe 2 in Scheiben schneiden.

Nun zuerst die Möhren in die große Ofenhexe füllen. Darauf 2 TL Schlemmerkräuter und ca ½ TL Gewürz „Nicht Fleisch, nicht Fisch“ geben

Dann die Kohlrabi darauf verteilen und ebenfalls mit etwas Schlemmerkräuter und ½ TL Gewürz „Nicht Fleisch, nicht Fisch“ würzen.

Nun zuletzt die Kartoffelscheiben darauf schichten.

Jetzt den Frischkäse mit einem Ei, 1 TL Schlemmerkräuter, 1 TL Gewürz „Nicht Fleisch, nicht Fisch“, etwas Pfeffer und der Milch aufschlagen und über die Kartoffeln geben. Als Abschluss den frisch geriebenen Parmesankäse darauf verteilen.

Diesen Auflauf dann für 30 Min auf dem unteren Rost garen.

In der Zeit 1 Ei aufschlagen und die Fleischwurstscheiben erst durch das Ei und dann mit den Cornflakes panieren und auf den Zauberstein legen.

Wenn die Zeit vom Auflauf abgelaufen ist, den Zauberstein auf die große Ofenhexe legen und 15 Min alles zusammen fertig garen.

Guten Appetit wünscht Euch Judith ☺

Das Gewürz „Nicht Fleisch, nicht Fisch“ und die Schlemmerkräuter bekommt ihr hier:

<https://www.zapfhahn-shop.com>