



Vegetarischer Hackauflauf mit Fetakäse und Oliven

Zubereitung

1. Schalotten abziehen und fein würfeln.
Knoblauch abziehen, fein reiben. Getrocknete Tomaten ebenfalls fein hacken. Strauchtomaten waschen, Stielansatz entfernen und in Würfel schneiden. Chilli längs aufschneiden, entkernen und fein hacken. Fetakäse in Würfel schneiden.
2. Den Backofen auf 180°C Umluft vorheizen. Olivenöl in einer ofenfesten Form erhitzen. Schalotten und Knoblauch hinzugeben und anschwitzen. Veganes Hack hinzugeben und unter ständigem Rühren eine Minute anbraten. Tomatenwürfel, Chilli und Gemüsebrühe unterrühren. Mit Pfeffer, Zimt, Fenchel, Muskatnuss und Nelke würzen. Joghurt mit dem Honig mischen und in die Hack-Pfanne geben.
3. Orzo-Nudeln ungekocht gleichmäßig untermengen. Mit Fetakäse, gehackten Oliven und Pinienkernen bestreuen und im Backofen 25-30 Minuten backen. Form aus dem Ofen nehmen und 5 Minuten ziehen lassen.

Zubereitungszeit

ca. 50 Minuten

Zutaten

Für 4 Personen

- 5 Schalotten
- 3 kleine Knoblauchzehen
- 30 g sonnengetrocknete, weiche Tomaten
- 10 Strauchtomaten
- 1 rote Chillischote
- 250 g Fetakäse
- 4 EL Olivenöl
- 2 Packungen Veganes Mühlen Hack
- 220 ml Gemüsebrühe
- schwarzer Pfeffer
- 1 Prise Zimt
- 1 Prise gemahlener Fenchel
- Muskatnuss
- 1 Messerspitze gemahlene Gewürznelke
- 180 g griechischer Joghurt
- 1 EL Honig
- 200 g Orzo-Nudeln
- 40 g Kalamata-Oliven (entkernt und grob gehackt)
- 2 EL Pinienkerne (grob gehackt)

Nährwerte pro Portion

4.610 kJ (1.100 kcal)
72 g Eiweiß
55 g Fett
60 g Kohlenhydrate