



Hachis Parmentier

Rezept für 4 Personen



Vegetarisch

Zubereitung

Zutaten Hack-Auflauf

- 125 g plant-based Hack (Sojahack, Erbsenhack, Sonnenblumenkern-Hack, Grainmade etc.)
- 100 ml Rotwein
- 250 ml Gemüse-Bouillon
- 1 EL Olivenöl
- 1/2 Rübli
- 1/4 Sellerie
- 1/3 Lauch
- 50 g Champignons
- 1/2 Zwiebel, gehackt
- 1 Knoblauchzehen, fein gehackt
- 65 g Tomatenpüree
- 50 g Tomaten, gewürfelt
- 1/2 Teelöffel Sambal Oelek
- Einige Zweige frischer Oregano, Majoran und Basilikum
- 1 Prise weisser Pfeffer
- 1 Prise Salz

Zubereitung Hack-Auflauf

Das Rübli, den Sellerie, den Lauch und die Champignons klein schneiden/würfeln. Das Olivenöl in einer grossen Pfanne erhitzen. Die Zwiebeln, den Knoblauch, und das klein geschnittene Gemüse hinzufügen und etwa 5 Minuten anbraten, bis die Zwiebeln glasig sind. Die Champignons und das plant-based Hack hinzufügen und weitere 5 Minuten braten. Den Rotwein hinzufügen und kurz aufkochen lassen. Das Tomatenpüree und die gewürfelte Tomaten hinzufügen. Gut umrühren. Die Kräuter fein schneiden. Die Gemüse-Bouillon, Sambal Oelek und die Kräuter hinzufügen. Alles gut vermischen und bei niedriger Hitze etwa 15-20 Minuten köcheln lassen, bis die Sauce eingedickt ist. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Zutaten Kartoffelstampf

- 500 g mehligkochende Kartoffeln, geschält und gewürfelt
- 125 ml Vollmilch
- 2 EL Butter
- 1/2 Teelöffel Salz
- 1 Prise weisser Pfeffer
- 1 Prise Muskatnuss, gemahlen
- 100 G gut schmelzender Käse (Fontal, Gruyère, Emmentaler)

Zubereitung Kartoffelstampf

Die Kartoffeln in einem grossen Topf mit Wasser bedecken und zum Kochen bringen. Etwa 15-20 Minuten kochen, bis sie weich sind. Die Kartoffeln abgießen und zurück in den Topf geben. Milch und Kochbutter hinzufügen und die Kartoffeln mit einem Kartoffelstampfer oder Mixer pürieren, bis eine cremige Konsistenz erreicht ist. Mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss abschmecken.

Den Ofen auf 180°C (Umluft 160°C) vorheizen. Die Hackfüllung in eine Auflaufform geben. Den Kartoffelstampf gleichmässig darüber verteilen. Den geriebenen Käse auf dem Kartoffelstampf verteilen. Im Ofen ca. 25-30 Minuten backen, bis der Käse goldbraun und die Oberfläche knusprig ist.

Zutaten Tomaten-Peperoni-Salat

- 2-3 Fleischtomaten
- 1 rote Peperoni
- 1/2 rote Zwiebel
- 1 EL Olivenöl
- 1/2 EL Zitronensaft (Saft von etwa 1/4 Zitrone)
- 1 EL glatte Petersilie, gehackt
- Salz, Pfeffer nach Geschmack

Zubereitung Tomaten-Peperoni-Salat

Die Tomaten klein würfeln. Die Peperoni und Zwiebeln in feine Streifen schneiden. Tomaten, Peperoni und rote Zwiebeln in einer Schüssel vermengen. Olivenöl und Zitronensaft hinzufügen und gut vermischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Petersilie darüberstreuen und kurz vor dem Servieren vermengen.