

# Was koche ich heute?

Was koche ich heute? Diese Frage stelle ich mir als berufstätige Mama täglich. Gesund soll es sein, mit frischen (normalen) Zutaten, nicht zu aufwendig in der Zubereitung. Idealerweise mit Gemüse, das möglichst wenig auffällt. Und dann haben wir in der Familie noch zwei Vegetarier ... Schon fast anstrengend wird es an den Wochenenden, wenn wir zum Beispiel mit der Familie unterwegs sind, aber zu Hause essen möchten (also, ich möchte das!). Der Rest hätte keine Probleme mit Pommes oder einem Snack auf die Hand. Die Euphorie für meinen eigenen Plan sinkt meist auf der Heimfahrt, wenn ich daran denke, dass jetzt noch geschnippelt und gekocht werden muss. Deshalb liebe ich Essen, das ich gut vorbereiten kann – so wie diesen griechischen Nudelauflauf.

## Griechischer Nudelauflauf

**Fürs Hack** (Zutaten für 4 Personen):

- 75 g Sonnenblumenhack (ersetzt ca. 500 g Hackfleisch und ist mittlerweile in vielen Supermärkten und Drogerien oder auch online erhältlich)
- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- Öl zum Anbraten
- edelsüßes Paprikapulver, Salz, Pfeffer

**Für die Nudel-Gemüse-Mischung:**

- 1 Paprikaschote
- 1–2 kleine Zucchini
- 180 ml Gemüsebrühe
- 2 EL Tomatenmark
- 200 ml Crème fraîche (leicht)
- 300 g Kritharaki-Nudeln (Reisnudeln)
- 1 Dose Tomaten in Stücken
- 3 TL Gewürzmischung Schafskäse/Grillkäse (alternativ: Mischung aus Oregano, Paprikapulver, Chili, Kurkuma, Kreuzkümmel, Koriander oder wie man es eben gern mag)
- Salz und Pfeffer
- 200 g Feta-Käse (Schafskäse)
- Öl zum Anbraten



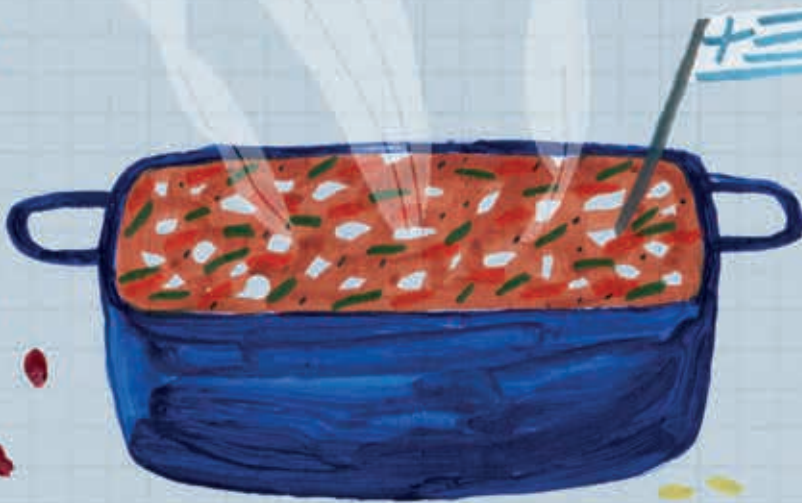
### Zubereitung

Sonnenblumenhack nach Packungsangabe zubereiten. Je nach Hersteller muss das Hack vorher eingeweicht und ausgedrückt oder auch nur mit Wasser besprenkelt werden.

Zwiebel und Knoblauch schälen und fein würfeln. Pfanne mit Öl erhitzen, Zwiebel und Knoblauch andünsten, danach das Sonnenblumenhack mit anbraten. Mit Salz, Pfeffer und Paprika würzen. Ist die Hackmasse angebräunt, vom Herd nehmen. Gemüse würfeln und in eine große Schüssel geben. Nun nacheinander alle anderen Zutaten (bis auf die Hackmasse und den Feta) hinzugeben. Alles gut vermengen, jetzt auch das leicht abgekühlte Hack unterheben und den Inhalt der Schüssel in eine Auflaufform umfüllen. Diese abdecken und entweder schon in den Backofen stellen oder an einen kühlen Ort.

### Fertigstellung

Backofen vorheizen (200 Grad Celsius, Ober- und Unterhitze). Abdeckung von der Auflaufform nehmen und die Form auf die mittlere Schiene in den Ofen geben. Feta würfeln. Nach 20 Minuten den Feta auf dem Auflauf verteilen und weitere 10 Minuten garen lassen. Sollte der Auflauf oben dunkel werden, mit Alufolie abdecken.



### Randnotiz

Natürlich kann man diesen Auflauf auch direkt zubereiten (ohne Ausflug dazwischen). Hier muss man eventuell mit der Flüssigkeit und der Garzeit spielen, da die Nudeln sich dank des großen Zeitfensters schon vollsaugen können, was die spätere Bissfestigkeit beeinflusst.

### Wer hat's erfunden?

Keine Ahnung. Vermutlich die Griechen. Als begeisterte Camperin bin ich jedenfalls bei <https://4reifen1klo.de/> auf dieses tolle Rezept gestoßen, das ich für uns abgewandelt habe.

### Wer hat's gefunden?

Christine Dehn, Patientenvertreterin und EU-Angelegenheiten, Deutsche Herzstiftung

### Und was kocht ihr – morgen?

Was sind eure Geheimwaffen, um jeden in der Familie zufriedenzustellen?

Wir freuen uns über Tipps und Feedback.

Rezeptideen gerne per E-Mail an [kinderherzstiftung@herzstiftung.de](mailto:kinderherzstiftung@herzstiftung.de).