



Griechisches Pastitsio mit Schweinehack

dazu ein frischer Gurken-Tomaten-Salat



40-50min



2 personen

Wer Lasagne mag – und das sind wir eigentlich alle –, wird Pastitsio lieben. Die Verwandtschaft ist unverkennbar: Leckere Pasta wird mit Béchamel, Käse und einer tomatigen Fleischsauce im Ofen gebacken. Mit diesem Konzept sind Jung und Alt glücklich zu machen, und kompliziert ist es auch nicht! Als gesundes Plus servierst du dazu einen knackigen Salat aus Gurke, Tomate und Zwiebel. Καλή όρεξη, guten Appetit!

Wat je van ons krijgt

- 200g penne ¹
- 250g varkensgehakt
- 1 zakje Griekse kruidenmix
- 1 zakje runderbouillonpoeder
- 200g tomatenpassata
- 1 blokje Italiaanse kaas ⁷
- 1 rode ui
- 1 grote komkommer
- 2 tomaten

Wat je thuis nodig hebt

- 200ml melk ⁷
- 2el boter ⁷
- 2el bloem ¹
- peper en zout
- 45ml olijfolie
- 5ml azijn

Kookgerei

- oven met ovenschaal
- middelgrote kookpan
- kleine kookpan
- middelgrote koekenpan met deksel
- maatbeker
- keukenrasp
- garde
- zeef of vergiet

Vergeet niet je versproducten van tevoren grondig te wassen. Voornamelijk de bladgroenten en slabladeren kunnen kleine steentjes bevatten.

Allergenen

gluten (1), melk (7). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie

calorieën 1126kcal, vet 56.4g, koolhydraten 107.4g, eiwit 47.6g



1. Hackfleisch braten

Den Backofen auf 200°C (180°C Umluft) vorheizen. In einem mittelgroßen Topf ausreichend gesalzenes Wasser für die **Pasta** zum Kochen bringen. Das **Hackfleisch** mit der **Gewürzmischung** und $\frac{1}{3}$ des **Brühgewürzes** in einer mittelgroßen Pfanne mit 1 EL Olivenöl bei starker Hitze 3-4Min. krümelig anbraten.



2. Fleischsauce kochen

Die **passierten Tomaten** zugeben. Die Hitze reduzieren und die **Sauce** abgedeckt bei mittlerer Hitze 4-5Min. köcheln lassen.



3. Pasta kochen

Die **Pasta** in das kochende Wasser geben und in 8-10Min. bissfest kochen. In ein Sieb abgießen und abtropfen lassen.



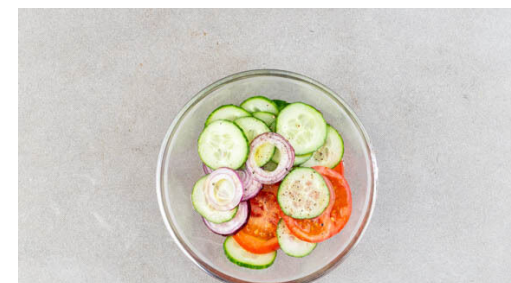
4. Béchamel kochen

In einem kleinen Topf 2EL Butter bei mittlerer Hitze schmelzen lassen. 2EL Mehl darüberstäuben und unter Rühren 1-2Min. andünsten. Vorsichtig 200ml Milch, 180ml Wasser und das **übrige Brühgewürz** einrühren und die Hitze leicht erhöhen. Die **Béchamel** unter regelmäßigem Rühren 4-5Min. leicht blubbernd köcheln lassen, bis sie recht flüssig vom Löffel rinnt, dann mit Salz und Pfeffer abschmecken.



5. Pastitsio backen

Die abgetropfte **Pasta** mit $\frac{2}{3}$ der **Béchamel** vermengen. Die $\frac{1}{2}$ des **Käses** in die **Pastamischung** reiben und untermischen. Die **Pastamischung** in eine mittelgroße Auflaufform geben und glatt streichen. Mit der **Fleischsauce** bedecken und mit der **restlichen Béchamel** abschließen. Den **restlichen Käse** darüberreiben und das **Pastitsio** in 10-15Min. im Ofen goldbraun backen.



6. Salat zubereiten

Die **Zwiebel** schälen und in dünne Ringe schneiden. Die **Gurke** und die **Tomaten** in dünne Scheiben schneiden. 2EL Olivenöl, 1TL Essig, $\frac{1}{2}$ TL Salz und 1 Prise Pfeffer zu einem Dressing verrühren und mit den **Zwiebeln**, der **Gurke** und den **Tomaten** vermengen. Den **Salat** zum fertigen **Pastitsio** servieren.