

Auflauf mit Spargeln, Kichererbsen und Hackfleisch

(4 Pers., 20 Min.)

Zutaten:

- 500 g Hackfleisch (Rind)
- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauch
- 200 g Cottage Cheese mit Schnittlauch
- 1 Glas Kichererbsen (ALNATURA) (ca. 215 g)
- 2 Bund Spargeln



Anleitung:

1. Hackfleisch würzen
2. Zwiebel fein hacken und Knoblauch in der Presse klein drücken.
3. Alles anbraten und Cottage Cheese und Kichererbsen dazugeben.
4. Spargeln waschen und während 6 Min. in der Bouillon kochen.
5. in einer gefetteten Gratinform Hackfleisch und Spargeln abwechselungsweise schichten. Zum Abschluss geriebenen Parmesan oder nach Belieben Mozzarella oder Cheddar Käse darüberstreuen.
6. Bei 180 Grad während 20 Min. gratinieren.

Tipp:

Dieser Spargelauflauf kommt bei Gästen richtig gut an.
Wenn man Freunde zu Besuch hat, muss man nicht immer Kalorien zählen, deshalb habe ich darauf verzichtet. ;-)

Quelle:

Eigene Kreation :-)