

# Auberginen-Zucchini-Hack-Auflauf, Salat, Mango-Dressing

**Für zwei Personen**

**Für den Auflauf:**

|                                |                                |                          |
|--------------------------------|--------------------------------|--------------------------|
| 500 g Rinderhackfleisch        | 2 Auberginen                   | 2 Zucchini               |
| 1 grüne Paprika                | 1 rote Paprika                 | 2-3 Zwiebeln             |
| 2 Knoblauchzehen               | 1 TL Thymian (Pulver)          | 1-2 Stängel Majoran      |
| 1 Prise Safran                 | 1 Prise Paprikapulver, edelsüß | 1 Prise Chilipulver      |
| $\frac{1}{2}$ EL getr. Oregano | 1-2 Stängel Petersilie         | 1-2 EL türk. Tomatenmark |
| Öl, Pfeffer, Salz              |                                |                          |

**Für die Beilage:**

200 g Spaghetti

**Für den Salat:**

|                             |                        |                             |
|-----------------------------|------------------------|-----------------------------|
| 1 Tomate                    | 100 g Rucola           | 3-5 Blätter Kopfsalat       |
| $\frac{1}{2}$ Gurke         | 5-6 große grüne Oliven | 150 g türkischer Schafskäse |
| 3 Stängel Glatte Petersilie | 1 Prise Chiliflocken   | 3 EL Mangosaft              |
| 1 EL Balsamicoessig         | 1 EL Rapsöl            | Salz, Pfeffer               |

Den Backofen auf 120 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Die Fritteuse vorheizen. Einen Topf mit Wasser und etwas Salz zum Kochen bringen. Die Auberginen und die Zucchini waschen und von den Enden befreien. Anschließend in dünne Scheiben schneiden. Die Zucchini- und die Auberginenscheiben in der Fritteuse (wahlweise in einer Pfanne mit viel Olivenöl) kurz braten, herausnehmen und abtropfen lassen. Eine Pfanne mit Rapsöl erhitzen und das Rinderhackfleisch langsam anbraten. Während das Hackfleisch langsam brät, die Paprika in Würfel schneiden. Anschließend die Zwiebel und den Knoblauch abziehen. Die Zwiebel in Würfel schneiden. Den Knoblauch durch die Knoblauchpresse pressen. Die gewürfelte Zwiebel und die Paprikawürfel unter das Hackfleisch geben und weiter anbraten. Die Spaghetti im Topf al dente kochen. In einer kleinen Schüssel ein halbes Glas heißes Wasser mit dem türkischen Tomatenmark (Salca) verrühren und mit dem Thymian, dem Paprikapulver, etwas Safran und Oregano zusammenmischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Tomatensauce unter das fertige Hackfleisch mischen. Die Hälfte der gebratenen Auberginen und der Zucchini als unterste Schicht in eine große Auflaufform legen, die Hackfleischmischung darauf geben und mit der anderen Hälfte der gebratenen Auberginen und Zucchini belegen. Den Auberginen-Zucchini-Hackauflauf für 10 bis 15 Minuten in den vorgeheizten Backofen (120 Grad) schieben. Für den Salat den Kopfsalat, den Rucola, die Tomaten, die Gurke und die Petersilie waschen. Den Salat in einer Salatschleuder trocknen. Anschließend den Salat in kleine Stücke zupfen, die Tomaten und die Gurke in Scheiben schneiden und zum Salat geben. Die Petersilie hacken und hinzufügen. Die Oliven entkernen und zum Salat hinzufügen. Den Fetakäse in kleine Würfel schneiden und zum Salat geben. Für das Dressing Salz, Pfeffer, Chiliflocken, Mangosaft und Essig in einer Schüssel miteinander verrühren. Dann das Öl dazugeben, verrühren und über den Salat geben. Den Auflauf auf einem Teller mit den Spaghetti und dem Salat anrichten und servieren.

Sahin Caglar am 15. September 2014