

Rezept

# Hackauflauf mit Bananen

Ein Rezept von Hackauflauf mit Bananen, am 07.11.2024

## Zutaten

|   |  |
|---|--|
| <b>500 g</b> mageres Lamm- oder Rinderhackfleisch | <b>2 Scheiben</b> Toastbrot                |
| <b>2</b> Zwiebeln                                 | <b>4</b> Knoblauchzehen                    |
| <b>3</b> Eier (Größe M)                           | <b>75 g</b> Rosinen                        |
| <b>2 EL</b> Mango-Chutney                         | Salz                                       |
| Pfeffer   | <b>3 TL</b> Currypulver (mild oder scharf) |
| <b>1 EL</b> Zitronensaft                          | Fett für die Form                          |
| 1/8 l Milch                                       | Muskatnuss, frisch gerieben                |
| <b>2</b> feste Bananen                            |  |

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** Zutaten für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 60 bis 90 min | **Pro Portion** Ca. 510 kcal

## Zubereitung

1. Backofen auf 225° vorheizen. Hackfleisch in eine Schüssel geben. Das Toastbrot in kaltem Wasser einweichen, fest ausdrücken und zerpuffen, zum Hack geben. Zwiebeln und Knoblauch schälen, ganz fein hacken, zum Fleisch geben und mit 1 Ei, Rosinen und Mango-Chutney vermischen. Mit Salz, Pfeffer, 2 TL Currypulver und Zitronensaft würzen.
2. Eine Auflaufform fetten, die Hackmischung einfüllen und glatt streichen. Im Ofen (Mitte, Umluft 200°) 20 Min. backen.
3. Dann die Milch mit den übrigen 2 Eiern verrühren, mit Salz, Muskat und 1 TL Curry würzen. Die Bananen schälen und in Scheiben schneiden, auf die Fleischmasse legen. Auflauf mit der Eiernmilch übergießen. Noch 15-20 Min. überbacken, bis die Oberfläche gebräunt ist. Auflauf in der Form servieren.