

Rezept

Hackfleisch-Auflauf »Bobotie« aus der Heißluftfritteuse

Ein Rezept von Hackfleisch-Auflauf »Bobotie« aus der Heißluftfritteuse, am 17.04.2024

Zutaten

3 Scheiben Weißbrot vom Vortag	2 Zwiebeln
2 Knoblauchzehen	4 TL Öl (z.B. Erdnussöl)
1 kg Rinderhackfleisch	1 TL Garam Masala (Gewürzmischung; aus dem Asialaden)
4 Eier	3 EL Rosinen
4 EL Chutney Aprikosenchutney (ersatzweise Mangochutney)	Salz
frische Kräuter nach Belieben	300 ml Milch

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 60 bis 90 min Dauer: 60 bis 90 min | **Pro Portion** Ca. 860 kcal, 47 g F, 69 g EW, 38 g KH

Zubereitung

1. Das Brot in reichlich warmem Wasser einweichen. Die Zwiebeln und den Knoblauch schälen und fein hacken. Das Öl in den Garbehälter mit eingesetztem Rührarm geben, Zwiebeln und Knoblauch hinzufügen. Den Deckel schließen und den Timer auf 3 Min. einstellen. Gerät starten.
2. Nach 3 Min. das Hackfleisch dazugeben. Deckel schließen und den Timer auf 5 Min. einstellen. Das Hackfleisch krümelig anbraten, bei Bedarf mehr Zeit geben. Inzwischen das Weißbrot ausdrücken, zerpfücken und mit Garam Masala, 2 verquirlten Eiern, Rosinen, Aprikosenchutney und Salz hinzufügen. Deckel schließen und den Timer erneut auf 5 Min. einstellen.
3. Im Anschluss den Rührarm entfernen. Die Hackfleischmasse mit einem Teigschaber schön glatt streichen, den Deckel schließen und den Timer auf diesmal 15 Min. einstellen.
4. Die Milch mit den restlichen Eiern verquirlen und auf das gestockte Hackfleisch gießen. Den Deckel schließen und den Timer auf 20 Min. einstellen. Fertigen Auflauf nach Belieben mit frischen Kräutern bestreuen, z. B. Zitronen-Thymian.