

REZEPT: MITTAGESSEN

Brokkoli-Hackfleisch-Nudel-Auflauf



Alle Rezepte wurden von der Ernährungswissenschaftlerin **Dr. Rita Hermann** entwickelt und sind speziell auf eine knochengesunde Ernährung ausgerichtet. Der Fokus liegt vor allem auf einer eiweiß- und kalziumreichen Ernährung, die besonders gut für unseren Knochenstoffwechsel ist. Alle Angaben beruhen auf der Nährwertabelle von Heseker & Heseker, 2019/2020.¹

Info-Tipp

Falls Sie auf Fleisch und/oder Milchprodukte verzichten, ist das kein Problem. Für Hackfleisch, Käse und Sahne gibt es vegane Ersatzprodukte, mit denen Sie die Zutaten eins zu eins ersetzen können. Alternativ lässt sich das Hackfleisch auch einfach durch die entsprechende Menge Brokkoli austauschen.

Zubereitung Hackfleischsoße

Schritt 1: Vorbereitung

Für die Hackfleischsoße schälen Sie die Zwiebel und schneiden diese in kleine Würfel. Anschließend putzen Sie die 100 g Champignons und schneiden diese in Scheiben.

Schritt 2: Zwiebeln anschwitzen

Dann geben Sie einen Esslöffel Rapsöl in eine Pfanne, erhitzen es und schwitzen darin die Zwiebelwürfel für ein bis zwei Minuten an.

Schritt 3: Tomatenmark unterrühren und Hackfleisch dazugeben

Sind die Zwiebelwürfel glasig, rühren Sie einen Esslöffel Tomatenmark unter und erhitzen diese Mischung kurz. Geben Sie anschließend die 150 g Hackfleisch hinzu und braten Sie es an.

Zutatenliste

1	kleine Zwiebel
150 g	Hackfleisch
100 g	Champignons
1 Dose	Tomaten (in Stücken)
1 EL	Tomatenmark
100 ml	Sahne
1 EL	Rapsöl
150 g	Brokkoli
100 g	Vollkornnudeln (Penne oder Spirelli)
100 g	geriebener Käse (z.B. Emmentaler)
1 TL	Salz
½ TL	Pfeffer
2 TL	Kräutermischung (italienisch) frische Petersilie





Schritt 4: Champignons hinzugeben

Im nächsten Schritt geben Sie die Champignons mit in die Pfanne und braten sie ebenfalls kurz an.

Vitamin D in Champignons: 1,9 µg/100 g²

Schritt 5: Dosentomaten und Sahne unterrühren

Zuletzt rühren Sie die Dosentomaten und 100 ml Sahne unter. Die Hackfleischsoße muss nun ca. 10 bis 15 Minuten köcheln. Während die Hackfleischsoße köchelt, können Sie die anderen Zutaten für den Auflauf vorbereiten. Alle Anweisungen dafür finden Sie im nächsten Abschnitt „Auflauf“.

Schritt 6: Abschmecken

Abschließend wird die Hackfleischsoße mit zwei Teelöffeln der Kräutermischung sowie Salz und Pfeffer abgeschmeckt.

Kalzium in verschiedenen italienischen Kräutern:

Oregano 310 mg/100 g; Estragon 170 mg/100 g; Basilikum 250 mg/100 g

Zubereitung Auflauf

Schritt 1: Vorbereitung

Als Erstes kochen Sie die 100 g Nudeln mit einer Prise Salz nach Packungsaufschrift bissfest.

Schritt 2: Brokkoli zubereiten und Ofen vorheizen

Erwärmen Sie anschließend Wasser in einem Topf mit Siebeinsatz. Währenddessen können Sie die 150 g Brokkoli waschen, in Röschen teilen und dann im Siebeinsatz ca. 10 Minuten dünsten. Heizen Sie schon mal den Ofen für den Auflauf auf 180 Grad (Umluft) vor.



💡 Info-Tipp

Brokkoli gehört übrigens zu den Gemüsesorten, die besonders viel Kalzium enthalten.

Kalzium in Brokkoli:
60 mg/100 g



Schritt 3: Alle Zutaten in die Auflaufform geben

Geben Sie nun die fertige Hackfleischsoße in die Auflaufform. Anschließend heben Sie sowohl die Brokkoliröschen als auch die Nudeln unter.

Schritt 4: Mit Käse bestreuen

Dann bestreuen Sie die Hackfleisch-Brokkoli-Nudel-Masse mit etwa 100 g geriebenem Käse, zum Beispiel Emmentaler.

Schritt 5: Im Ofen garen

Stellen Sie die Form in den bereits auf 180 Grad bei Umluft vorgeheizten Ofen. Dort muss der Auflauf ca. 20 bis 25 Minuten garen.

Servieren

Nun können Sie den fertigen Auflauf noch mit frischer Petersilie abrunden, die nicht nur gut schmeckt, sondern auch Kalzium enthält. Als Beilage empfehlen wir einen einfachen grünen Salat. Ein Joghurtdressing ist hier unser Kalziumlieferant.

Kalzium in Petersilie: 180 mg/100 g

Kalzium in Naturjoghurt, 3,5 % Fett: 120 mg/100 g

Guten Appetit!



Achten Sie auf Ihre Knochengesundheit und sprechen Sie mit Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt über Ihr persönliches Osteoporose-Risiko.

**Alle wichtigen Informationen sowie weitere Download-Materialien und Tipps rund um das Thema Osteoporose finden Sie auf unserer Website:
www.aktionsbündnis-osteoporose.de**

Quellenverzeichnis

¹ Hesecker H., Hesecker B. (2019/2020). Die Nährwerttabelle. Umschau Zeitschriftenverlag, aktualisierte 6. Auflage 2019. UZV.

² <https://www.dge.de/wissenschaft/weitere-publikationen/faqs/vitamin-d/?L=0> (Stand: 25.05.2021)

DE-PRO-0721-00012

