

# Käse-Hackfleisch-Reis-Auflauf – Herzhaft, cremig & so einfach gemacht!



Wenn du ein unkompliziertes Ofengericht suchst, das der ganzen Familie schmeckt, dann ist dieser Käse-Hackfleisch-Reis-Auflauf genau das Richtige! Saftiges Hackfleisch, würzige Tomaten- oder

Paprikasauce, gekochter Reis und eine goldbraune Käsekruste – das alles verbindet sich im Ofen zu einem wunderbar herzhaften Gericht, das nach Heimat und Gemütlichkeit schmeckt.

## Zutaten:

500 g Hackfleisch  
1 Tasse Reis (ungekocht)  
2 Tassen Hühnerbrühe  
1 Tasse Cheddar, gerieben  
1 Zwiebel, gewürfelt  
1 Dose (400 g) Tomatenstückchen  
1 Teelöffel Paprikapulver  
1/2 Teelöffel Knoblauchpulver  
Salz und Pfeffer nach Geschmack  
1 Esslöffel Olivenöl

## Zubereitung:

Den Ofen auf 180 °C vorheizen.

In einer großen Pfanne das Hackfleisch mit der gewürfelten Zwiebel in Olivenöl anbraten, bis es braun und durchgegart ist. Mit Paprikapulver, Knoblauchpulver, Salz und Pfeffer würzen.

Die Tomatenstückchen und die Hühnerbrühe hinzufügen und gut umrühren. Den Reis hinzufügen und alles gut vermengen.

Die Mischung in eine Auflaufform geben und mit geriebenem Cheddar bestreuen.

Den Auflauf im Ofen für 25-30 Minuten backen, bis der Käse goldbraun und blubbernd ist.

Aus dem Ofen nehmen, kurz abkühlen lassen und servieren.

Prep Time: 10 min | Cooking Time: 30 min | Total Time: 40 min

Kcal: 500 | Servings: 4

Der Auflauf ist nicht nur schnell vorbereitet, sondern lässt sich auch prima vorbereiten oder einfrieren – perfekt für Meal Prep, stressfreie Abende oder Gäste. Du kannst ihn nach Belieben variieren: mit Gemüse, scharfem Käse oder einer Extraportion Gewürzen. Ein echtes Allround-Talent für jeden Tag!

---

Revision #2

Created 25 May 2025 09:28:41 by Alex

Updated 25 May 2025 10:28:41 by Alex