HIGH PROTEIN · MEAL PREP · PUTE

Süßkartoffel Frühstücksauflauf mit Putenhack

Dieser High-Protein Frühstücksauflauf mit Süßkartoffel, Ei und magerem Putenhack ist perfekt für Meal Prep. Viel Eiweiß, viel Gemüse und langanhaltende Sättigung machen ihn ideal für ein gesundes Frühstück oder ein schnelles Fitness-Meal unter der Woche.

15	30	6	Einfach	238 kcal
VORBEREITUNG	ZUBEREITUNG	PORTIONEN	SCHWIERIGKEITSGRAD	PRO PORTION

ZUTATEN FÜR 6 PORTIONEN

AUFLAUFBASIS

- 1 TL Olivenöl
- 350 g Süßkartoffel, geschält und in kleine Würfel geschnitten
- 300 g Putenhackfleisch (Bio, artgerecht)
- ½ TL Knoblauchpulver
- ½ TL italienische Kräuter
- ¼ TL Fenchelsamen, leicht zerstoßen
- ¼ TL gemahlener Salbei
- ½ TL Salz
- ¼ TL schwarzer Pfeffer
- 1 Prise Cayennepfeffer

GEMÜSE

- ½ rote Zwiebel, fein gewürfelt
- ½ rote Paprika, gewürfelt
- 90 g frischer Babyspinat

EIMASSE

- 8 Eier (Größe M)
- ½ TL Salz
- ¼ TL schwarzer Pfeffer

OPTIONAL ZUM SERVIEREN

- 1 Avocado, in Scheiben
- Chiisoße oder Hot Sauce
- 1 Frühlingszwiebel, in feine Ringe geschnitten

ZUBEREITUNG

1. Vorbereitung: Heizen Sie den Backofen auf 190 °C Ober-/Unterhitze vor. Fetten Sie eine Auflaufform (ca. 22 × 22 cm) leicht mit etwas Olivenöl ein.
2. Süßkartoffeln vorgaren: Erhitzen Sie das Olivenöl in einer p bei mittlerer Hitze. Geben Sie die gewürfelten Süßkartoffeln hinein und würzen Sie sie leicht mit einer Prise Salz. Braten Sie sie 10–12 Minuten, bis sie weich werden. Decken Sie die Pfanne zwischendurch ab, damit sie schneller garen. Die Würfel sollten weich, aber noch leicht bissfest sein.
3. Putenhack würzen und braten: Erhitzen Sie eine zweite Pfanne bei mittlerer bis hoher Hitze. Geben Sie das Putenhack hinein und würzen Sie es mit Knoblauchpulver, italienischen Kräutern, Fenchel, Salbei, Salz, Pfeffer und Cayennepfeffer. Braten Sie das Hackfleisch 5–6 Minuten, bis es vollständig gegart und leicht gebräunt ist.
4. Gemüse anbraten: Geben Sie die gewürfelte Zwiebel und Paprika zu den Süßkartoffeln und braten Sie alles weitere 3–4 Minuten, bis die Zwiebel glasig und die Paprika weich ist.
5. Spinat hinzufügen: Geben Sie den Spinat in die Pfanne und lassen Sie ihn 1–2 Minuten zusammenfallen. Rühren Sie anschließend das gebratene Putenhack unter. Die Mischung sollte saftig, aber nicht wässrig sein.
6. Eiermasse vorbereiten: Schlagen Sie die Eier in eine große Schüssel. Geben Sie Salz und Pfeffer hinzu und verquirlen Sie alles gründlich, bis eine gleichmäßige, leicht schaumige Masse entsteht.
7. Auflauf schichten: Verteilen Sie die Süßkartoffel-Hack-Gemüse-Mischung gleichmäßig in der vorbereiteten Auflaufform. Gießen Sie anschließend die Eier darüber. Achten Sie darauf, dass alle Zutaten möglichst vollständig mit Ei bedeckt sind.
8. Backen: Backen Sie den Auflauf im vorgeheizten Ofen 20–24 Minuten. Die Oberfläche sollte fest sein, während die Mitte noch minimal wackeln darf, aber nicht mehr flüssig sein.
9. Ruhezeit: Nehmen Sie den Auflauf aus dem Ofen und lassen Sie ihn 5 Minuten ruhen, damit sich die Struktur stabilisiert und der Auflauf sauber geschnitten werden kann.
10. Servieren: Schneiden Sie den Auflauf in 6 Stücke. Servieren Sie ihn optional mit Avocadoscheiben, Frühlingszwiebeln oder etwas Hot Sauce.

MAKROS PRO PORTION

238	25 g	12 g	10 g	3 g
KALORIEN	PROTEIN	KOHLENHYDRATE	FETT	BALLASTSTOFFE

HINWEIS

Der Auflauf eignet sich hervorragend für Meal Prep und hält sich luftdicht verschlossen bis zu 3 Tage im Kühlschrank.

Rezept online ansehen