

Stampfkartoffel-Auflauf, azoreanisch

für 4 Personen

ca. 15 Stck.	mittlere Kartoffeln Milch für die Stampfkartoffeln Wer es kalorienreicher mag, kann auch Butter hinzufügen!
350 – 400 g	Mett, halb und halb (oder nur Rindermett)
1 große	Fleisch-Tomate
1 mittlere	Zwiebel
1 Zehe	Knoblauch
einige Spritzer	Piri Piri (port. scharfe Paprika/Chili-Würzsoße)
Salz	
Pfeffer	
Öl	für die Pfanne und für die Auflauf-Form
1 – 2 Stangen	Lauch (Porree)
3 mittelgroße	Möhren

Auflaufform einfetten.

Lauch in dünne Ringe, Möhren in Streifchen/Stiftchen hobeln.

Kartoffeln schälen u. in Salzwasser weich kochen, Kochwasser abgießen und Topf mit Milch auffüllen, Stampfkartoffeln (Kartoffelbrei) herstellen.

Tomate und Zwiebel in kleine Würfel schneiden, Knoblauch pressen.
Mett mit Piri Piri, Pfeffer und Salz würzen, in einer Pfanne mit etwas Öl krümelig anbraten, Zwiebel, Tomate und Knoblauch hinzufügen.

Die angebratene Mett-Mischung bildet die erste Lage in der Auflaufform.

Im restlichen Fett der Pfanne die Lauch-Ringe kurz anbraten, dann als zweite Lage in die Auflaufform schichten.

Die dritte Lage bilden die dünnen Möhren-Stiftchen, sie können, müssen aber nicht angebraten werden.

Obenauf kommt die letzte Schicht aus Stampfkartoffeln (Kartoffelbrei).

Auflaufform in den auf 180° C Umluft/200° C Ober-/Unterhitze vorgeheizten Backofen schieben 25 bis 30 Min. überbacken, bis die Kartoffelbrei-Kruste leicht überbräunt ist.

Guten Appetit bei diesem deftigen Auflauf, der gar nicht viele Kalorien hat, sofern die Stampfkartoffeln nur mit Milch gemacht sind und ausschließlich Rindermett verwendet wurde.

