



3 Meat

Auflauf mit Rotkohl und Hackfleisch



Zubereitungszeit
40 minuten



Portionen
Voor 2 personen

Zubereitungsart

- 1 Ofen auf 200 °C vorheizen. Apfel und Rotkohl in Stücke schneiden, Thymianblätter abzupfen. Rotkohl mit Lorbeerblatt 20 Min. kochen, letzten 10 Min. Apfel hinzufügen. Blumenkohl ca. 20 Min. kochen. Hackfleisch krümelig braten und würzen. In Auflaufform geben. Blumenkohl stampfen, mit Gewürzen und Thymian mischen. Rotkohl mit Äpfeln und Blumenkohlpüree darüber schichten. Mit Käse bestreuen und ca. 20 Min. backen.

Zutaten

- ☐ 250 g Rinderhackfleisch
- ☐ 300 g frischer Rotkohl
- ☐ 500 g Blumenkohlröschen
- ☐ 100 g geriebener Gouda 48+
- ☐ 1 Lorbeerblatt
- ☐ ½ Apfel
- ☐ 4 Zweige frischer Thymian
- ☐ Prise Muskatnuss
- ☐ Prise Zimt
- ☐ Pfeffer
- ☐ Salz

Nährwerte pro Person

Energie	595 kcal
Kohlenhydrate	16 g
Fett	36 g
Ballaststoffe	12 g
Eiweiß	42 g