



3

Meat

Blumenkohl-Auflauf



Zubereitungszeit

30 minuten



Portionen

Voor 4 personen

Zubereitungsart

- 1

Den Ofen auf 180 °C vorheizen. Kartoffeln und Blumenkohl ca. 5-10 Minuten bissfest dämpfen oder kochen. 2 EL Olivenöl in einem Wok erhitzen und die Zwiebel glasig dünsten. Den Knoblauch 1 Minute mitdünsten. Das Hackfleisch hinzufügen und in ca. 5 Minuten krümelig braten. Die Karotte und den Thymian hinzufügen und ca. 5 Minuten mitbraten. Die Gemüse-Hackfleisch-Mischung mit Tomatenmark, Brühe und geschälten Tomaten vermengen und köcheln lassen bis eine dicke Soße entsteht. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- 2

Kartoffeln und Blumenkohl abgießen. Ein Püree aus Kartoffeln, Blumenkohl, Butter, Milch, Muskatnuss, der Hälfte des Käses, Salz und Pfeffer herstellen. Die Gemüse-Hackfleisch-Mischung in eine eingefettete Auflaufform gießen und das Püree darüber verteilen. Mit dem restlichen Käse bestreuen. 15-20 Minuten im Ofen backen bis der Käse geschmolzen ist. Nach Belieben noch kurz unter den Grill stellen für eine schöne goldbraune Kruste.

Zutaten

- ☐ 500 g Rinderhackfleisch
- ☐ 4 Kartoffeln, geschält und in Stücken
- ☐ 400 g Blumenkohl, in Stücken
- ☐ 100 g Karotte, in Stücken
- ☐ 200 g geschälte Tomaten, in Stücken
- ☐ 1 Zwiebel, gewürfelt
- ☐ 100 g geriebener 30+ Käse
- ☐ 4 TL Tomatenmark
- ☐ 2 Knoblauchzehen, sehr fein geschnitten
- ☐ 100 ml Rinderbrühe
- ☐ 2 EL Olivenöl
- ☐ Schuss halbfette Milch
- ☐ 2 EL geschmolzene Butter
- ☐ 1 TL Thymian
- ☐ Muskatnuss
- ☐ Pfeffer
- ☐ Salz

Nährwerte pro Person

Energie	549 kcal
Kohlenhydrate	19 g
Fett	34 g
Eiweiß	36 g