

FOODKITCHEN

BLUMENKOHLAUFLAUF MIT HACKFLEISCH

RZFK_000595

ZUTATEN

Zutaten für 4 Personen

600 g festkochende Kartoffeln
Salz
3 EL Butter
1 ½ EL Mehl
300 ml Milch (1,5 % Fett)
100 ml Gemüsebrühe
Salz
frisch geriebene Muskatnuss
Cayennepfeffer
Pfeffer
250 g gemischtes Hackfleisch
4 EL Olivenöl
1 Blumenkohl (ca. 700 g)
4 Frühlingszwiebeln
1 TL getrockneter Oregano
200 g geriebener Emmentaler

ZUBEREITUNG

1 Kartoffeln in kochendem Salzwasser in der Schale 20-25 Min. garen. Inzwischen für eine Béchamelsauce 1 1/2 EL Butter zerlassen. Mehl unter Rühren darin anschwitzen. Milch und Brühe unter Rühren angießen, aufkochen und bei schwacher Hitze und mehrfachem Rühren 10 Min. köcheln lassen. Mit Salz, Muskatnuss und Cayennepfeffer würzen.

2 Kartoffeln abgießen, abschrecken, pellen und in Scheiben schneiden. Eine ofenfeste Form mit der restlichen Butter einfetten, die Kartoffelscheiben darin verteilen und mit Salz und Pfeffer würzen.

3 Das Hackfleisch in 2 EL Olivenöl krümelig anbraten. Die Frühlingszwiebeln putzen, waschen, in dünne Ringe schneiden und mit dem Oregano zum Hackfleisch geben, mit Salz und Pfeffer würzen und über die Kartoffeln geben.

4 Den Blumenkohl putzen, waschen und in kleine Röschen teilen. Im restlichen Olivenöl anbraten, mit Salz und Cayennepfeffer würzen und auf das Hackfleisch geben. Die Béchamelsauce darübergießen, mit dem Käse bestreuen und den Auflauf im vorgeheizten Backofen bei 220°C auf der mittleren Schiene ca. 20 Min. überbacken.

Zubereitung: 40 Min.

Überbacken: 20 Min.

Pro Person ca.: 670 kcal, 35 g E, 44 g F, 29 g KH

Tipp:

Dieser Auflauf schmeckt auch gut mit Brokkoli oder Romanesco.