PS. food & lifestyle

3 Fleisch

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**