

Blumenkohlauflauf mit Hackfleisch



Zutaten (für 4 Portionen)

Für den Auflauf

- 1 Blumenkohl
- 500 g Rinderhackfleisch
- 1 EL Paniermehl
- 1 Ei
- 3 Prisen frisch gemahlener Pfeffer
- 1 TL Salz
- ½ TL Paprikapulver, edelsüß
- 150 g geriebener Käse

Für die Sauce

- 400 g Frischkäse
- 200 ml Sahne
- 100 ml Gemüsebrühe
- 70 g geriebener Käse
- 2 Eier
- 1 Prise Muskat
- ¼ TL gemahlener Kreuzkümmel
- ½ TL Salz
- 3 Prisen frisch gemahlener Pfeffer

Außerdem

- 2 EL Rapsöl zum Einfetten

Nährwerte

Pro 100 Gramm

- 229 kcal
- 12 g Eiweiß
- 19 g Fett
- 3 g Kohlenhydrate



REISER RÄT

Der Auflauf schmeckt besonders lecker mit würzigen Käsesorten wie Emmentaler, Greyerzer oder Cheddar.



Zeitaufwand: 25 Minuten zzgl. 40 Minuten Backzeit

Zubereitung

1. Den Backofen auf 180 °C Ober-/Unterhitze vorheizen und eine Auflaufform einfetten.
2. Den Blumenkohl putzen und die einzelnen Röschen abschneiden.
3. Hackfleisch mit Paniermehl, Pfeffer, Salz, Ei und Paprikapulver vermengen und zu tischtennisballgroßen Bällchen formen.
4. Für die Sauce alle Zutaten miteinander verrühren.
5. Die Blumenkohlröschen abwechselnd mit den Hackfleischbällchen in die Auflaufform geben und mit der Sauce übergießen.
6. Auflauf mit dem geriebenen Käse bestreuen und im heißen Ofen ca. 50 Minuten backen.