

Hackfleisch Rezepte

Blumenkohl Hackfleisch Auflauf

Anzahl: 2 -3 Portionen

Gattung: Teigwaren, Fleisch, Gemüse

400 g	Blumenkohl oder	1/2 Teel. Thymian
300 g	Tk-Blumenkohl	50 g Geriebener Käse
1	Knoblauchzehe	Knorr Fix für Blumenkohl-
500 g	Hackfleisch	- Schinken Gratin
1	Teel. (-2) Tomatenmark	

1. Blumenkohl putzen, waschen und in Röschen teilen. Tiefgefrorenen Blumenkohl auftauen lassen. Blumenkohl in 1/2 l (500 ml) leicht gesalzenem Wasser 5-7 Minuten garen. Herausnehmen und abtropfen lassen. 350 ml Gemüsewasser abmessen.

2. Knoblauchzehe schälen, durch eine Presse drücken und mit Hackfleisch und Tomatenmark in 2-3 El heißem Öl braten. Hackfleisch mit Salz, Pfeffer und Thymian würzen und in eine gefettete Auflaufform geben. Blumenkohlröschen darauf verteilen.

3. 1 Beutel Knorr Fix für Blumenkohl - Schinken - Gratin in das Gemüsewasser einrühren und unter Rühren aufkochen.

4. Sauce über den Blumenkohl gießen, mit Käse bestreuen. Im vorgeheizten Backofen bei 200 °C (Gas: Stufe 3/Umluft: 175 °C) in 25-30 Minuten goldbraun backen.

Dazu passen Salzkartoffeln.

Zubereitungszeit: ca. 55 Minuten