

Blumenkohl-Kartoffel-Auflauf mit Hackfleisch



Rezept: 0133

Kategorie:

Quelle:

Liste: 8.10. Aufläufe

Kartoffel, Gemüse, Rind,

CookBack

Rezeptbeschreibung

Die Kartoffeln schälen und in grobe Würfel oder Scheiben schneiden danach in einen Topf mit gesalzenem Wasser für circa 15 Minuten garkochen. In der Zwischenzeit den Blumenkohl putzen und in Röschen schneiden und nach 10 Minuten Kochzeit der Kartoffeln den Blumenkohl für die restlichen 5 Minuten mit in das Wasser geben und mit Kochen danach das Kochwasser abschütten. Kartoffel und Blumenkohl kurz kalt abschrecken und beiseitestellen.

In einer Pfanne das Hackfleisch mit 1 Esslöffel Rapsöl krümelig scharf anbraten, dabei etwas mit Salz und Pfeffer würzen. Nun Schalotten und Knoblauch zufügen und mitdünsten bis sie glasig sind. Noch eine Prise Cayennepfeffer und 1 Teelöffel Kräuter der Provence dazugeben.

Den Ofen auf 160 °C Umluft alternativ 180 °C Ober und Unterhitze vorheizen.

Ein Esslöffel Butter in einem kleinen Topf schmelzen lassen. Einen Esslöffel Mehl hinzufügen und unterrühren hell bräunen lassen. Gemüsebrühe und Milch hinzufügen sowie 1 Teelöffel Dijon Senf. Die ganze Masse kurz aufkochen lassen dabei mit Salz und Pfeffer und Muskat abschmecken. Das Gemüse und das Hackfleisch in eine ausgeölte Auflaufform geben die Soße darüber verteilen und nur dem Cheddar Käse gerieben gleichmäßig darüber verteilen. Die Auflaufform im Ofen für 25 bis 30 Minuten überbacken. Zum Servieren die Auflaufform aus dem Ofen nehmen und für 5 Minuten etwas abkühlen lassen.

Zutatenliste für 2 Personen

250 g Kartoffeln, festkochend
400 g Blumenkohl
200 g Rinderhackfleisch
1 Schalotte, fein gewürfelt
2 Knoblauchzehen, fein gewürfelt
130 ml Gemüsebrühe
130 ml Milch
1 TL Dijon-Senf
80 g Cheddar
1 EL Mehl
1 EL Butter
Rapsöl zum Anbraten
Muskat
Cayennepfeffer
Kräuter der Provence
Salz und Pfeffer