

Leichter Blumenkohl-Kartoffel-Hack-Auflauf in der großen Ofenhexe gebacken

Rezept ist für 4 Personen, pro Person 12 SmartPoint Punkte

Zutaten:

1 Blumenkohl
700 g Kartoffeln, geschält und in Würfel geschnitten
500 g Tatar
1 große rote Zwiebel, in Würfel geschnitten
2 Knoblauchzehen
250 g Cremefine zum kochen, 7%
250 g Gemüsebrühe
2 EL Mehl
2 EL Schmierkäse light
30 g Parmesan
60 g Emmentalerkäse
1 TL gefriergetrocknete Petersilie
Salz, Pfeffer

Zubereitung:

Den Blumenkohl säubern und in Röschen teilen und die Kartoffeln schälen und in kleinere Würfel schneiden. Alles für gut 5 Min in Salzwasser kochen. Dann gut abtropfen lassen.

Jetzt in die Kenwood das Kochrührelement einsetzen.

Die Gemüsebrühe mit dem Cremefine, dem Mehl, dem Schmierkäse, der Petersilie und den Gewürzen in den Topf geben und 7 Min / 100 Grad / Stufe 1 garen.

Wer einen Thermomix hat, auch alles wie bei der Kenwood in den Mixtopf geben und 7 Min / 100 Grad / Stufe 4 garen.

Während dessen im Komfort Universaltopf die Zwiebel fettfrei anbraten, das Tatar zugeben, die Knoblauchzehen frisch dazu pressen und mit Salz und Pfeffer würzen. Alles krümelig anbraten.

Nun den Backofen auf 220 Grad O/U Hitze vorheizen.

Als erstes den Blumenkohl mit den Kartoffeln in die große Ofenhexe füllen, dann das Tatar darauf verteilen, wenn die Soße fertig ist, diese darüber geben.

Den Parmesankäse mit der feinen Microplanereibe reiben und den Emmentaler mit der groben Microplanereibe reiben und beide Käsesorten auf dem Auflauf verteilen.

Alles für ca. 28 Min aufs untere Rost im Backofen überbacken.

Guten Appetit wünscht Euch Judith ☺