

## **Putenfleischauflauf mit Blumenkohl**

Das Rezept ist für 4 Pers. p.Pers. 3 SmartPoint Punkte

### **Zutaten:**

500 g selbst durchgedrehtes Putenhackfleisch

4 Putenschnitzel roh, (waren bei mir 500g)

1 frischen Blumenkohl in kleine Röschen teilen und in Gemüsebrühe kurz blanchieren. Dann gut abtropfen lassen.

5 Eier

2 EL Paniermehl

5 Zwiebeln in Ringe geschnitten

200 ml Milch 1,5 % Fett

20 g frisch geriebenen Bergkäse

20 g frisch geriebenen Emmentalerkäse

Gemischte frische Kräuter, wie Schnittlauch, Petersilie, Basilikum, diese hacken

Salz, Pfeffer, Muskatnuss, Cayennepfeffer, Paprika, Geflügelgewürz, etwas Senf

### **Zubereitung:**

Zuerst die Zwiebeln in Ringe schneiden, fettfrei anbraten und dabei direkt mit Salz, Pfeffer, Paprika und Cayennepfeffer etwas würzen.

Dann raus holen und etwas abkühlen lassen.

Nun das Geflügelhack mit dem Paniermehl, etwas Senf, 1 Ei, Salz, Pfeffer, Paprika, Cayennepfeffer und den einen Teil der frischen Kräutern herzhaft abschmecken.

Nun den Backofen auf 210 Grad O/U Hitze vorheizen.

Als erstes das Geflügelhack in die große Ofenhexe füllen und gleichmäßig verstreichen. Dann die Blumenkohlröschen darüber verteilen.

Nun die Putenschnitzel mit dem Geflügelgewürz würzen und auf dem Blumenkohl legen. Darauf dann die angebratenen Zwiebelringe geben.

Jetzt die restlichen 4 Eier mit der Milch, den restlichen frischen Kräutern, Salz, Pfeffer, Paprika, etwas Cayennepfeffer würzen und über den Auflauf geben.

Mit der feinen Microplanereibe den Käse drüber reiben und alles für ca. 45 Min auf dem unteren Rost fertig backen. Ich habe nach 30 Min den großen Stretchfit drüber gezogen, damit der Auflauf nicht zu dunkel wird.

Guten Apptiti wünscht Euch Judith ☺