

Blumenkohlaufauf mit Kartoffeln und Hack

Das Rezept ist für 4 Pers. p.Pers. 9 SmartPoint Punkte

Zutaten:

700 g Tatar

1 Blumenkohl, in Röschen geteilt und in Salzwasser kurz blanchiert

6 mittelgroße, geschälte Kartoffeln

1 mittelgroße Zwiebel, in kleine Würfel geschnitten

200 g Exquisa Frischkäse 0,2 % Fett mit Kräutern

300 ml Gemüsebrühe

15 g frisch geriebenen Parmesankäse

20 g frisch geriebenen Emmentalerkäse

1 EL Albaöl

1 TL Gewürz „Fleischeslust“

Zubereitung:

Den Backofen auf 220 Grad O/U Hitze vorheizen.

Das Albaöl in der Edelstahlpfanne erhitzen und zuerst die Zwiebel anbraten. Dann das Tatar zugeben und ebenfalls anbraten. Das ganze mit dem Gewürz „Fleischeslust“ würzen (wer dies nicht hat, einfach nach eigenem Geschmack abschmecken). Dann den Frischkäse einrühren und unterheben bis er sich durch die Wärme verteilt hat.

Nun mit dem kleinen Küchenhobel die Kartoffeln auf Stufe 2 in Scheiben schneiden und in die große Ofenhexe fächerförmig legen.

Darauf dann die Hälfte der Blumenkohlröschen geben und dann die Hälfte der Soße drüber verteilen. Dann die restlichen Blumenkohlröschen darauf geben und als Abschluss die restliche Soße drüber geben.

Jetzt mit den Microplanereiben den Käse auf den Auflauf reiben und alles für ca. 28 Min (Garprobe machen) auf dem unteren Rost fertig garen.

Guten Appetit wünscht Euch Judith