

Thüringer Blumenkohlauflauf mit Hackfleisch



Foto folgt.

Viele Menschen mögen die Kombination von herzhaftem Hackfleisch, cremiger Sauce und dem milden Geschmack des Blumenkohls. Das Hackfleisch trägt zur Proteinzufuhr bei und verleiht dem Gericht eine herzhaft Note, während der Blumenkohl eine angenehme Textur und einen milden Geschmack beisteuert. Damit tolle DDR-Rezepte aus der HO-Gaststätte nicht in Vergessenheit geraten, gibt es hier die Thüringer Variante mit einer Gemüse/Sahne-Soße.

Zutatenliste und Zeit je Zubereitungsschritt (4 Personen)

<p>1 großer Blumenkohl 1 EL Salz</p>	<p>in Röschen schneiden und in kochendem Salzwasser etwa 5 min vorkochen, bis er leicht bissfest ist. Abgießen und beiseite stellen.</p>
--	--

<p>1 Zwiebel 1 Knoblauchzehe 2 EL Öl 400 g Hackfleisch (gemischt oder vom Rind) 2 TL Salz 1 TL Pfeffer 1 TL Paprika 1 TL Thymian 1 TL Majoran</p>	<p>Zwiebel und Knoblauchzehe schälen und fein hacken. Das Hackfleisch in einer Pfanne feinkrümelig in Öl anbraten, bis es braun und durchgegart ist. Zwiebeln und Knoblauch hinzufügen und für weitere 2-3 min anbraten. Mit Salz, Pfeffer, Paprika, Thymian und Majoran würzen. Gut vermengen.</p>
---	---

Den Backofen auf 180 °C vorheizen. Die Blumenkohlröschen und das Hackfleisch in eine gefettete Auflaufform schichten.

<p>200 ml Gemüsebrühe 200 ml Sahne 2 EL Mehl</p>	<p>in einem Topf Gemüsebrühe und Sahne erhitzen. Optional kann Mehl verwendet werden, um die Soße zu binden und einzudicken.</p>
--	--



150 g geriebener Käse

die Sauce über den Blumenkohl und das Hackfleisch gießen.
Den geriebenen Käse über die Oberfläche streuen. Den
Auflauf im vorgeheizten Ofen etwa 25-30 min backen, bis der
Käse goldbraun ist und die Soße blubbert.
