

[Home](#)[Spanisch](#)[Kochrezepte](#)[Bildergalerien](#)

Blumenkohlauflauf mit Hackfleisch



ca. 1 Std.

[\[zurück zur Übersicht \]](#)

Zutaten

1 mittlerer Blumenkohl
Salz, 1 Spritzer Zitronensaft, Muskat
350 - 400g Hackfleisch halb und halb
1 mittlere Zwiebel
1 trockene Brötchen
oder 2 Scheiben getoastetes Brot
1 Ei
1 EL Ketchup
1 TL Senf
Salz, Pfeffer, Paprika

4 mittelgroße Tomaten

250 ml Milch
4 Eier
1 EL Ketchup
Salz, Pfeffer, Paprika,
Chayennepfeffer, Muskat

etwas Butter oder Margarine

Zubereitung

Den Blumenkohl putzen und 15 Min. in kaltes Salzwasser legen.

Frisches Wasser aufkochen, salzen, etwas Zitronensaft und frisch geriebenen Muskat hinzufügen und den Blumenkohl mit dem Strunk nach unten 20 Min. garen.

Inzwischen das Brötchen (oder Toastbrot) einweichen und gut ausdrücken, die Zwiebel würfeln und den Hackfleischteig mit Brötchen, Ei, Zwiebeln und Gewürzen mischen und herhaft abschmecken.

Die Tomaten häuten, den Stengelansatz herausschneiden, Tomaten vierteln.

Die Milch mit den Eiern verrühren und mit den Gewürzen kräftig abschmecken.

Den Backofen auf 200°C, Ober- und Unterhitze vorheizen.

In einer gefetteten Auflaufform den Boden mit einer Schicht Hackfleischteig bedecken und den abgetropften Blumenkohl hineinsetzen, das restliche Hackfleisch um den Blumenkohl verteilen und die geviertelten Tomaten in den Hackfleischteig drücken. Die Milch-Ei-Mischung drübergießen und ein paar Butter- oder Margarineflocken draufsetzen.

Die Auflaufform für 25 Min. in den vorgeheizten Backofen schieben.

