

Hack-Gemüse-Auflauf

Für 4 Personen

500 g Kartoffeln	400 g Blumenkohl	200 Champignons
1 rote Paprika	1 Zwiebel	350 g Rinderhack
2 EL Tomatenketchup	50 g Butter	25 g Mehl
250 Blumenkohl-Wasser	250 ml Sahne	50 g gerieb. Käse
Pfeffer, Salz	Muskatnuss, Paprika	Gemüsebrühe

Die Kartoffeln kochen, den Blumenkohl (in Röschen geteilt) in 250 ml Gemüsebrühe bissfest garen. Die Pilze in Scheiben, die Paprika und die Zwiebel in kleine Würfel schneiden. Das Rindergehackte und die Zwiebelwürfel in einer Pfanne anbraten, dabei mit einer Gabel zerdrücken. Dann die Pilze und die Paprika dazugeben und mit anbraten. Alles mit Salz, Pfeffer und Paprika würzen, den Tomatenketchup unterrühren.

Die garen Kartoffeln abgießen, leicht auskühlen lassen, pellen und in Scheiben schneiden. Dachziegelartig in eine leicht gefettete Auflaufform schichten. Die Kartoffelscheiben mit Salz bestreuen.

Für die Sauce Butter zerlassen, Mehl unterrühren darin erhitzen, bis es goldgelb ist. Gemüsekochflüssigkeit (250ml) und Sahne unterrühren dazugießen. Die Sauce unter Rühren zum Kochen bringen und abschmecken.

Zum Schluß den Käse unterrühren.

Das Hackfleisch auf den Kartoffeln verteilen, darauf den Blumenkohl geben und alles gleichmässig mit Sauce bedecken. Den Auflauf bei 200 Grad (Umluft 180 Grad) im vorgeheizten Ofen 25 Minuten backen.

NN am 10. Oktober 2025