

Blumenkohlauflauf bei SehrLecker.de



Die Zutaten:

1 Blumenkohl, 500 gr gem. Hackfleisch, 1 Becher Schmelzkäse Kräuter, 250 gr Spätzle, 0,5 l helle Soße, Salz, Pfeffer, Paprika, Paniermehl, 1 Bund glatte Petersilie, 1 Zwiebel.

Die Vorbereitungen:

Blumenkohl in Röschen teilen u. in Salzwasser 5-10min. blanchieren.

Die Zubereitung:

Hackfleisch mit der Zwiebel anbraten kräftig mit Salz, Pfeffer u. Paprika abschmecken. Spätzle nach Anweisung kochen.

Spätzle, Hackfleisch u. Blumenkohl in eine Auflaufform schichten. 2 Päck. Helle Soße bereiten u. den Schmelzkäse darin auflösen u. die gehackte Petersilie dazugeben. Über den Blumenkohl geben mit etwas Paniermehl bestreuen u. für ca. 30min. bei 200 Grad überbacken.