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 Aufflaufform 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.

Dieses Rezept finden Sie unter: www.sehrlecker.de