

Blumenkohl-Hackfleisch-Auflauf

Menge: Reicht für 2 Personen

Zutaten: 300g Blumenkohlröschen
100g geriebenen Ziegengouda
500g Hackfleisch
1 Eßlöffel scharfer Senf
2 gehäufte Eßlöffel Paniermehl
ca. 2 Eßlöffel Wasser
Öl für die Form
Salz, Pfeffer, Paprika

ca. 1 Eßlöffel Butter
2 gehäufte EL Mehl
Pfeffer, geriebene Muskatnuß

Zubereitung: Den Ziegengouda reiben

Den Blumenkohl putzen und die Röschen mit wenig Wasser in der Mikrowelle ca. 10 min. garen.

Die Zwiebel fein würfeln.

Das Hackfleisch mit der Hälfte des geriebenen Käses, der Zwiebel, dem Paniermehl und dem Senf und dem Wasser zu einem Teig verarbeiten und mit Salz, Pfeffer und Paprika pikant abschmecken.

Den Teig in die mit Öl eingefettete Form geben und die Blumenkohlröschen oben drauf setzen.

Die Butter in einem kleinen Topf erhitzen, und das Mehl darin goldgelb anschwitzen und mit 1/4 Liter des Blumenkohlwassers (wenn es nicht reicht mit heißem Wasser auffüllen) ablöschen. Das Ganze kurz aufkochen lassen. Den übrigen Käse bis auf zwei Eßlöffel in die Soße einrühren und mit Salz, Pfeffer und geriebener Muskatnuß abschmecken. Die Soße über den Blumenkohl gießen, den restlichen Käse darüber streuen und bei 200° (Umluft: 175°) im vorgeheizten Ofen überbacken.

Tips: