

Blumenkohlgratin mit Rinderhack

Auflauf / Gratin

Vorbereitungszeit: 35 Minuten } 1 Stunde
Zubereitungszeit: 25 Minuten

ZUTATEN für ... Personen		4	6
Blumenkohl	g	800	1200
Rinderhack	g	400	600
Frühlingszwiebeln	Bund	2	3
Tomatenmark	EL	2	3
Brühe (Instant)	ml	200	300
Raclette-Käsescheiben	g	200	300
Salz, Pfeffer, Cayennepfeffer			
Kerbel zum Garnieren			

VORBEREITEN:

1. Blumenkohl putzen und in Röschen teilen.
2. Frühlingszwiebeln in Ringe schneiden.
3. Käse in mittelbreite Streifen schneiden.
4. Grill vorheizen.

ZUBEREITUNG:

1. Blumenkohl ca. 10 Minuten bissfest in kochendem Salzwasser blanchieren.
2. Rinderhack in heißem Öl krümelig anbraten, mit Salz und Pfeffer würzen.
3. Frühlingszwiebeln zugeben, kurz andünsten.
4. Tomatenmark unter das Rinderhack heben und kurz anschwitzen.
5. Brühe angießen, kurz aufkochen, mit Salz und Cayennepfeffer abschmecken.
6. Rinderhack in eine Auflaufform geben, Blumenkohl darüber verteilen und kreuzweise mit Käsestreifen abdecken.
7. Unter dem vorgeheizten Grill auf der 2. Einschubleiste goldbraun überbacken.
8. Mit Kerbelblättchen garnieren und servieren.

BEILAGEN / GETRÄNKE:

* Baguette

➔ *Alternativ kann statt Blumenkohl auch Kohlrabi verwendet werden*

Backofen	Leiste	Grad	Stunden	Minuten
Grill	2. v. o.	280		~ 5

Kcal pro Portion: 485 Trennkost: E * R-072.DOC