Blumenkohlauflauf mit Hackbällchen

Aufläufe » Blumenkohl-Aufläufe

Zutaten (4 Personen)

» 350g Kartoffel(n)
» 250g Möhre(n)
» 1 Blumenkohl
» Salz & Pfeffer
» 1 Zwiebel(n)
» 350g Hackfleisch
» 2EL Semmelmehl
» 1 Ei(er)
» Paprika-Pulver (edelsüß)
» 2EL Öl
» 20g Butter/Margarine
» 30g Mehl
» 250ml Milch

Bewertung

Beschaffung
in jedem Discounter

Kosten
6-10€

Zubereitungszeit
31-60min

Rezept-Foto

Zubereitung

1. Kartoffeln und Möhren in Stücke schneiden. Blumenkohl in Salzwasser etwa 30min kochen. Nach ca. 10min der Garzeit Kartoffeln und Möhren zufügen und mitgaren.

2. Zwiebel in feine Würfel schneiden, mit Hack, Paniermehl und Ei verkneten. Mit Salz, Pfeffer und Paprika würzen. Aus der Masse kleine Bällchen formen. Im heißen Öl ca. 5min braten. Gemüse abtropfen lassen. Garflüssigkeit dabei auffangen. Hackbällchen aus der Pfanne nehmen.

3. Fett im heißen Bratöl erhitzen. Mehl zufügen und anschwitzen. ¼l Gemüsewasser und Milch einrühren. Ca. 5min köcheln lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Blumenkohl, Gemüse und Hackröllchen in eine Auflaufform geben. Soße darüber gießen. Alles im vorgeheizten Ofen bei 175°C ca. 20min überbacken.

Nährwerte: 450kcal/E27g/F24g/KH31g pro Portion

angelegt am: 22.02.2003 Rezept-Nr: 246

Die Rezept-Datenbank - http://www.Rezept-Insel.de - ©2024 M.Hennicke