

Hackauflauf mit Weißkohl

Aufläufe

Zutaten (4 Personen)

- » 1 Weißkohl
- » 2 Zwiebel(n)
- » 4 EL Butter/Margarine
- » 300g Hackfleisch
- » Salz & Pfeffer
- » Paprika-Pulver (scharf)
- » 250ml Instant-Fleisch-Brühe
- » 1 TL Tomatenmark
- » 1-2 EL Semmelmehl
- » 80g Gratin-Käse
- » 2 Ei(er)
- » 250ml Milch

Bewertung



Beschaffung

in jedem Discounter



Kosten

6-10€



Zubereitungszeit

61-90min

Zubereitung

1. Vom Kohl die äußeren Blätter entfernen. Kopf halbieren, in feine Streifen schneiden, waschen. Zwiebeln abziehen und klein würfeln.

2. Butter in einer großen Pfanne zerlassen. Zwiebelwürfel hineingeben und hellbraun dünsten. Das Hackfleisch dazugeben und unter Rühren in etwa 5min krümelig anbraten. Kohl zum Hackfleisch geben, mit Salz, Pfeffer sowie Paprikapulver abschmecken und umrühren. Alles bei milder Hitze ca. 30min dünsten.

3. Die Fleischbrühe mit dem Tomatenmark in einer Tasse verrühren und zur Hackfleischmasse geben. Weiterkochen lassen, bis die Flüssigkeit völlig verdunstet ist.

4. Den Ofen auf 155°C vorheizen. Eine Auflaufform fetten, mit Bröseln ausstreuen, Fleisch-Kraut-Masse einfüllen. Käse reiben und über den Auflauf streuen. Die Eier mit der Milch verquirlen, würzen, darübergießen. Den Auflauf ca. 45min im Ofen backen. Dazu schmeckt Kartoffelpüree.

Nährwerte: 520kcal/E37g/F31g/KH20g pro Portion

angelegt am: 27.01.2007

Rezept-Nr: 2188

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