

# Blumenkohlgratin



## Zutaten für 4 Personen:

- 1 Blumenkohl (ca. 750g)
- 350g Gehacktes
- 3 Frühlingszwiebeln
- 2EL Öl, Pfeffer, Salz
- 2-3EL Tomatenmark
- 200ml Brühe
- 200g Käse ( $\geq 45\%$ Fett) zum Überbacken- Scheiben oder Streukäse
- Cayennepfeffer
- Petersilie oder Kerbel zum Garnieren



## Zubereitung :

- 1) Blumenkohl putzen, in Röschen teilen und in kochendem Salzwasser bissfest (ca. 10-15min) garen.
  - 2) Hackfleisch mit heißem Öl krümelig anbraten, mit Salz und Pfeffer würzen. Frühlingszwiebeln putzen, in Ringe schneiden, zum Fleisch geben und kurz andünsten.
  - 3) Nach ca.5 Minuten das Tomatenmark dazugeben und kurz im Hackfleisch anschwitzen.
  - 4) Hackfleisch mit der Brühe ablöschen und aufkochen lassen. Die Sauce mit Salz und Cayennepfeffer abschmecken.
  - 5) Dann die Sauce in eine Auflaufform geben, Blumenkohlröschen darauf verteilen und mit Käse belegen bzw. bestreuen.
- Im vorgeheizten Backofen bei Oberhitze 250 Grad 5-10 Minuten überbacken. Anschließend garnieren.



Guten  Appetit



