



# Überbackener Herbstaufwurf mit Rosenkohl & Hack



## Zutaten

### Menge:

800 g	TK-Rosenkohl
1,5 kg	Kartoffeln, vorwiegend festkochend
1	Zwiebel
2	Möhren
3 EL	Rapsöl
400 g	Bio-Hackfleisch, gemischt
1 EL	Tomatenmark
1 TL	Paprika, edelsüß
1 Prise	Zucker
1 Dose	stückige Tomaten
200 ml	Milch
50 g	Butter
1 Prise	Muskatnuss, gerieben
70 g	Gouda, gerieben
100 ml	Sahne
1/2 Bund	glatte Petersilie
	schwarzer Pfeffer, frisch gemahlen
	Salz

## Rezeptinfo

### Zutaten für 4 Portionen

Zubereitungszeit: 30 Min. + 30 Min. Backzeit

pro Portion: 4130 kJ, 987 kcal, 98 g Kohlenhydrate, 45 g Eiweiß, 54 g Fett, 130 mg Cholesterin, 19 g Ballaststoffe

Schwierigkeitsgrad: Kosten: € €

## Zubereitung

Egal ob Rosenkohl-Fan oder nicht, dieser herbstliche Auflauf mit Hack wird dir garantiert schmecken! Denn neben dem Rosenkohl und Hack kommen noch viele weitere leckere Zutaten in unseren Auflauf, zum Beispiel Kartoffelpüree, Paprika, und Tomatensoße. Anstatt des Hackfleisches kannst du natürlich genauso so gut veganes Hack benutzen! Obendrauf gibst du außerdem geriebene Kartoffeln, welche mit einer ordentlichen Portion Gouda vermischt werden. Das gibt eine lecker-knusprige Käseschicht! Zum Schluss wird noch etwas Sahne darüber gegeben und der fertige Auflauf wird mit Petersilie garniert. Klingt doch richtig gut, oder? Du solltest unseren Rosenkohl-Hack-Auflauf daher unbedingt ausprobieren, es lohnt sich! Denn dieses Rezept begeistert sogar Rosenkohl-Kritiker, versprochen! So easy geht's:

### Step 1:

Als erstes schälst du die Kartoffeln und legst fünf davon in kaltes Wasser beiseite. Die restlichen Kartoffeln in einem Topf mit Wasser und Salz für ca. 15 Minuten kochen.

### Step 2:

In der Zwischenzeit schälst du die Zwiebel und die Möhren. Die Zwiebel klein hacken und die Möhre in Scheiben schneiden. Jetzt erhitzt du Öl in einer Pfanne und brätst das Hack mit der Zwiebel darin an. Nun die Möhren und Tomatenmark hinzufügen, alles kurz anschwitzen und mit Salz, Pfeffer und Paprika würzen. Dann gibst du die stückigen Tomaten und eine Prise Zucker dazu. Den Rosenkohl unterheben und alles für ca. 3 Minuten köcheln lassen.

### Step 3:

Als nächstes kannst du das Wasser von den gekochten Kartoffeln abgießen und Milch und Butter zu den Kartoffeln geben. Das Ganze zu einem Püree zerstampfen und mit Salz und Muskat abschmecken.

### Step 4:

Nun den Ofen auf 200 °C Umluft vorheizen. Jetzt kannst du den Kartoffelstampf in eine gefettete Auflaufform geben und glattstreichen. Dann verteilst du die Hack-Rosenkohlsoße auf dem Püree. Zum Schluss raspelst du die restlichen Kartoffeln mit einer Reibe und mischt die Kartoffelraspel mit dem Käse und streust die Masse häufchenweise auf den Auflauf, sodass der Rosenkohl noch etwas zu sehen ist. Die Sahne gleichmäßig über die Kartoffelnester gießen. Dann auf der unteren Schiene für ca. 30 Minuten im Backofen backen. Den Auflauf mit frischer Petersilie bestreuen.