



Nudel-Blumenkohl-Auflauf mit HacksaUCE



Zeit gesamt
1h

Zubereitungszeit
15min

Schwierigkeit
Einfach

Zutaten

für 4 Portionen

Salz

Blumenkohl 1 St.

Zwiebeln, gelb 1 St.

Penne Rigate 500 g

Öl 3 EL

Hackfleisch, gemischt 500 g

Pfeffer, schwarz

Oregano, getrocknet

Zucker

Tomaten, gehackt 400 g

Emmentaler gerieben 200 g

Zubereitung



Küchenutensilien

mittlerer Topf, große Pfanne, große Auflaufform, Sieb

1. In einem Topf ca. 4 l Salzwasser zugedeckt aufkochen. Backofen auf 180 °C (Ober-/Unterhitze) vorheizen. Blumenkohl waschen, Strunk abschneiden und möglichst in gleichmäßige, ca. 5 cm große Röschen schneiden. Zwiebel halbieren, schälen und hacken.
2. Nudeln in das kochende Salzwasser geben und 3 Min. garen. Dann Blumenkohl dazugeben und weitere 6 Min. garen. Anschließend in ein Sieb abgießen und kalt abspülen.
3. In einer Pfanne 1 EL ÖL auf mittlerer bis hoher Stufe erhitzen und Hackfleisch darin ca. 3 Min. anbraten. Mit Salz, Pfeffer, Oregano und etwas Zucker würzen. Zwiebel zugeben, 2 Min. mitbraten. Tomaten mit Flüssigkeit zugeben, 3–5 Min. garen, dabei gelegentlich rühren. Blumenkohl mit Nudeln und Hackfleischsauce abwechselnd in eine Auflaufform schichten und mit Käse bedecken. Im heißen Ofen ca. 30–40 Min. goldgelb backen. Vorsichtig aus dem Ofen nehmen und servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	1110 kcal
Kohlenhydrate	116 g
Eiweiß	60 g
Ballaststoffe	9 g
Fette	47 g