

Blumenkohl-Hack-Nudel-Auflauf

Für 4 Portionen

400 g Fusilli	Salz, Pfeffer	1 Blumenkohl
1 große Zwiebel	1 Knoblauchzehe	3 EL Rapsöl
500 g gem. Hackfleisch	2 EL Tomatenmark	100 ml Gemüsebrühe
4 Eier	200 ml Sahne	

Nudeln nach Packungsanweisung in Salzwasser nicht ganz gar kochen und abtropfen lassen.

Währenddessen Blumenkohl waschen und in Röschen schneiden. In Salzwasser etwa 3-4 Minuten blanchieren, mit kaltem Wasser abschrecken und gut abtropfen lassen. Backofen auf 180°C Ober-/Unterhitze vorheizen.

Zwiebel und Knoblauch schälen und fein hacken. Öl in einer Pfanne erhitzen, beides darin anschwitzen und das Hackfleisch zufügen. Tomatenmark unterrühren, salzen, pfeffern und mit 100 ml Gemüsebrühe ablöschen. Vom Herd nehmen.

Eier kräftig verquirlen, Sahne unterrühren und mit Salz und Pfeffer würzen.

In eine Auflaufform die Nudeln, dann das Hackfleisch, dann die Blumenkohlröschen schichten und zum Schluß mit der Eiersahne übergießen; 4-5 Minuten goldgelb backen.

NN am 11. August 2026