



Low-Carb-Hackfleischauflauf mit Blumenkohl

Zeit gesamt
🕒 40min

Zubereitungszeit
👉 30min

Schwierigkeit
👨‍🍳 Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

Blumenkohl	1 St.
Öl	4 EL
Salz	
Pfeffer, schwarz	
Zwiebeln, gelb	1 St.
Knoblauchzehen	1 St.
Hackfleisch, gemischt	600 g
Tomatenmark	2 EL
Rosenpaprika	1 TL
Chili, gemahlen	1 TL
Gemüsebrühe	200 ml
saure Sahne	200 ml
Gouda, gerieben	200 g

Zubereitung



Küchenutensilien

große Pfanne, große Auflaufform

1. Backofen auf 200 °C (Ober-/Unterhitze) vorheizen. Den Blumenkohl waschen, äußere Blätter entfernen und in etwa 1 cm große Röschen teilen. In einer Auflaufform Blumenkohl mit 2 EL Öl, Salz und Pfeffer vermengen und im Ofen ca. 15 Min. backen.
2. Zwiebel und Knoblauch schälen und beides fein hacken. In einer Pfanne 2 EL Öl auf mittlerer bis hoher Stufe erhitzen und Hackfleisch darin ca. 5 Min. krümelig anbraten. Zwiebel und Knoblauch dazugeben und weitere ca. 2 Min. anbraten. Tomatenmark untermischen, Paprikapulver und Chili darüberstreuen. Mit Brühe und saurer Sahne ablöschen, aufkochen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.
3. Blumenkohl aus dem Ofen nehmen und Hackfleischsauce darübergeben. Mit geriebenem Käse bestreuen und im Ofen ca. 15–20 Min. überbacken.

Guten Appetit!

Tipp: Auch der Strunk eines Blumenkohls ist verzehrbar. Er ist lediglich härter und benötigt länger, bis er weich ist. Du kannst beispielsweise eine Suppe aus ihm kochen.

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	772 kcal
Kohlenhydrate	23 g
Eiweiß	47 g
Ballaststoffe	7 g
Fette	57 g