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