



Blumenkohl - Auflauf mit Schweinemett

- **Portionen:** 4-5
- **Vorbereitungszeit:** 15m
- **Zubereitungszeit:** 25m
- **Fertig in** 40m

```
window.dataLayer = window.dataLayer || []; window.dataLayer.push({ 'event' : 'someVal', 'ready_in' : '40', 'cook_time' : '25m', 'prep_time' : '15m', 'servings' : '4-5', 'yield' : " } });
```

Abwechslungsreich – schmackig, für jeden Tag, schmeckt der ganzen Familie

Zutaten

- 400 g frisches Schweinemett
- 750 - 800 g Kartoffeln
- ca. 1 kg Blumenkohl, geputzt, gewaschen
- 400 ml Milch
- 2 EL Butter
- 1 EL Öl
- 2 EL Mehl
- 200 ml Instant - Fleisch - oder Gemüsebrühe
- 1/2 Bündchen Petersilie, gehackt
- 30 g Reib - Pizza Käse
- Salz, Pfeffer aus der Mühle, etwas geriebene Muskatnuss

Zubereitungsart

Schritt1

Den Backofen auf 200 °C vorheizen, mit Umluft: 175 ° C.

Schritt2

Zeitgleich die Kartoffeln weich kochen, den Blumenkohl in Salzwasser 15 min. garen.

Schritt3

Das Schweinemett grob krümelig anbraten, salzen, pfeffern und das Mehl darüber stäuben und kurz anschwitzen. 200 ml Milch und 200 ml Fleisch - oder Gemüsebrühe aufgießen, ca. 5 - 6 min. köcheln lassen, nachschmecken.

Schritt4

Die Kartoffeln grob stampfen, salzen, pfeffern und mit Muskatnuss würzen. Die Butter verrühren und 200 ml heiße Milch dazu geben.

Schritt5

In einer ausreichend großen Auflaufform glatt verstreichen.

Schritt6

Den Blumenkohl in mundgerechte Röschen schneiden und auf dem Kartoffelstampf verteilen.

Schritt7

Die Hackfleisch Sauce darüber geben und mit Reibkäse bestreuen.

Schritt8

Für ca. 15 min. auf der oberen Schiene überbacken und mit Petersilie bestreut zu Tisch geben.

Rezeptart: Hackfleischgerichte

<https://www.gekonntgekocht.de/rezept/blumenkohl-auflauf-mit-schweinemetz/>