



Blumenkohl-Brokkoli-Auflauf



Hauptmahlzeiten, Logi

cook 25 makes 4 difficulty Easy

INGREDIENTS

400g TK-Blumenkohl

400g TK-Brokkoli

1 Zwiebel

400g Rinderhack (besser Tatar)

125g Schinken roh

100ml saure Sahne

100g Quark

1 TL TK-Kräuter

200g Reibekäse

Salz, Pfeffer, Paprikapulver, Kreuzkümmelpulver

DIRECTIONS

Brokkoli und Blumenkohl kurz antauen und in kleinen Röschen in der Auflaufform verteilen.

Zwiebeln würfeln und glasig anbraten.

Hack dazu und scharf anbraten.

Schinken würfeln und dazu.

Wenn die Flüssigkeit fast verdampft, vom Herd nehmen und Quark (oder Creme Fraiche) und saure Sahne dazu.

Kräftig würzen und durchrühren.

In die Auflaufform geben und mit Käse bestreuen.

Bei 175 Grad etwa 25 Minuten backen.

NUTRITION

ED1.2 mit 525kcal (ED1.4 mit 583kcal mit Creme Fraiche)