



# 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/>