



Hackfleisch - Blumenkohlauflauf „Schöne Melusine“ aus dem Römertopf

- **Schwierigkeitsgrad:** Leicht
- **Portionen:** 4
- **Vorbereitungszeit:** 20m
- **Zubereitungszeit:** 1:15 h
- **Fertig in** 1:35 h

```
window.dataLayer = window.dataLayer || []; window.dataLayer.push({ 'event' : 'someVal', 'ready_in' : '95', 'cook_time' : '1:15 h', 'prep_time' : '20m', 'servings' : '4', 'yield' : " });
```

Der „herzhaft, schmackige“ Blumenkohlauflauf für jeden Tag

Zutaten

- 1 großer Kopf Blumenkohl in mundgerechten Röschen, kurz in Salzwasser blanchiert
- 500 g Tomaten abgezogen, entkernt in 1 cm großen Würfeln
- 100 g frisch geriebener Parmesan
- 2 El gehackte Petersilie
- 2 El Butterflöckchen
- Salz, Pfeffer, geriebene Muskatnuss
- 500 g gemischtes Hackfleisch
- 2 mittelgroße Zwiebeln, gewürfelt
- 2 ganze Eier
- 2 Scheiben Toastbrot ohne Rinde, eingeweicht
- Salz, Pfeffer, geriebene Muskatnuss

Zubereitungsart

Schritt1

Die Vorbereitungen:

Schritt2

Den Tontopf zuerst mindestens 10 Minuten in kaltem Wasser feucht saugen lassen

Schritt3

Den Blumenkohl in mundgerechten Röschen schneiden, in reichlich Wasser geben, waschen.

Schritt4

Die Tomaten von der Blüte befreien und kurz für eine ½ min. in kochendes Wasser geben, danach sofort in kaltem Wasser abkühlen. Schälen, entkernen und in 1 cm große Würfel schneiden.

Schritt5

Die Zwiebeln in etwas Butter glasig anschwitzen, etwas abkühlen lassen.

Schritt6

Das Hackfleisch etwas zerbröseln, mit dem Brot und den Eiern verkneten, salzen, pfeffern und mit etwas Muskatnuss würzen. nachschmecken.

Schritt7

Der Aufbau des Blumenkohlaufbaus:

Schritt8

Zunächst eine Schicht Blumenkohl dicht an dicht in den Römertopf geben, mit Salz, Pfeffer und etwas Muskatnuss würzen.

Schritt9

Darüber die Hälfte der angemachten Hackfleischmasse verteilen und den Vorgang mit dem restlichen Blumenkohl und Hackfleisch wiederholen.

Schritt10

Darüber kommen die Tomatenstücke und wieder etwas frisch gemahlener Pfeffer. Alles mit den geriebenen Käse gleichmäßig bestreuen und noch einige Butterflöckchen verteilen.

Schritt11

Den Römertopf verschließen und für 60 - 75 min. bei 180 ° C, Ober -und Unterhitze in den nicht vorgeheizten Backofen stellen.

Schritt12

Anrichtevorschlag:

Schritt13

Direkt aus dem Backofen zu Tisch geben, mit Petersilie bestreuen und dann portionieren.

Rezeptart: Hackfleischgerichte **Tags:** einfach, preiswert, schmackig“, schmeckt der ganzen familie, schnell

<https://www.gekonntgekocht.de/rezept/hackfleisch-blumenkohlaufbau-schoene-melusine-aus-dem-roemertopf/>