



Kohlrabi-Hack-Auflauf

low carb, super einfach und schnell gemacht

Den Kohlrabi schälen, in kleine Würfel schneiden und kurz in gesalzenem Wasser kochen, damit sie etwas weicher werden.

Das Hack mit Salz, Pfeffer und etwas Muskat würzen und in so wenig Öl wie möglich anbraten. Das angebratene Hack in eine Auflaufform füllen und die Kohlrabiwürfel darüber geben.

Für die Sauce Crème fraîche und die Cremefine in einer Schüssel oder einem Messbecher verrühren und mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken. Die Petersilie der Sauce hinzufügen. Ca. 2 EL gehackte Petersilie werden benötigt. Die Sauce übers Hack und die Kohlrabi in die Auflaufform gießen und den Käse darüber verteilen.

Die Auflaufform bei 200 °C Ober/Unterhitze für ca. 25 - 30 min. in den Ofen schieben, bis der Käse nach Belieben gebräunt ist.

Arbeitszeit	ca. 20 Minuten
Koch-/Backzeit	ca. 30 Minuten
Gesamtzeit	ca. 50 Minuten
Schwierigkeitsgrad	normal



Zutaten für 4 Portionen:

500 g	Hackfleisch, vom Schwein oder gemischt
2 m.-große	Kohlrabi
200 g	Crème fraîche
250 ml	Cremefine
200 g	Gratinkäse
	Muskat
	Salz
	Pfeffer
	Petersilie

Rezept von: Fieni_die_Erste