

Blumenkohlauflauf



- 1 Blumenkohl
- 350 g Kartoffeln
- 250 g Möhren
- Salz
- 1 Zwiebel
- 350 g gemischtes Hackfleisch
- 2 EL Paniermehl
- 1 Ei (Gr. M)
- Pfeffer
- Edelsüßpaprika
- 2 EL Öl
- 20 g Butter oder Margarine
- 30 g Mehl
- ¼ l Milch
- 1 Bund Petersilie

Zubereitung

- 1 Blumenkohl putzen, Strunk keilförmig herausschneiden und Kohl waschen. Kartoffeln und Möhren schälen und in Stücke schneiden. Kohl in kochendem Salzwasser 30 Minuten garen. Kartoffeln und Möhren nach zehn Minuten Garzeit zufügen und mitgaren.
- 2 In der Zwischenzeit Zwiebel schälen und fein würfeln. Hack, Zwiebel, Paniermehl und Ei verkneten. Mit Salz, Pfeffer und Paprika würzen. Aus der Hackmasse kleine Bällchen formen und im heißen Öl rundherum fünf Minuten braten.
- 3 Gemüse abtropfen lassen, Garflüssigkeit dabei auffangen. Hackbällchen aus der Pfanne nehmen. Fett im Bratöl erhitzen, Mehl zufügen und anschwitzen. 1/4 Liter Gemüsewasser und Milch nach und nach einrühren.
- 4 Fünf Minuten köcheln lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Blumenkohl, restliches Gemüse und Hackbällchen in eine Auflaufform geben, Soße darübergießen. Im vorgeheizten Backofen 15 Minuten goldgelb überbacken.
- 5 Petersilie waschen, trocken tupfen und hacken. Über den Auflauf streuen.