



**Kochen  
mit Globus**



**Blumenkohl-Brokkoli-  
Auflauf mit Hackfleisch**



## Zutaten:

400 g Blumenkohl  
400 g Brokkoli  
400 g gemischtes Hackfleisch  
400 g Kartoffel  
500 g Sahne

200 g geriebener Käse  
Salz, Pfeffer und Muskat  
etwas Öl  
Mondamin

*Dazu passt:  
ein kaltes Bier*

 4 Personen

 40 Min.

 Schwierigkeitsgrad



Schauen Sie das  
passende Zubereitungs-  
video auf YouTube an!

[www.youtube.de/Globus](http://www.youtube.de/Globus)

## Zubereitung:

Den Blumenkohl und Brokkoli in kleine Röschen zerteilen und waschen. Die Kartoffeln schälen und in Würfel schneiden. Das Hackfleisch in einer heißen Pfanne kurz in Öl anbraten. Den Blumenkohl, Brokkoli und Kartoffelwürfel mit dem Hackfleisch vermischen und alles zusammen in eine Auflaufform geben. Die Sahne vorsichtig aufkochen und mit etwas Mondamin abbinden. Mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken. Danach den Auflauf mit der Sahne übergießen und mit geriebenem Käse bestreuen. Den Backofen auf 160 °C Umluft vorheizen und den Auflauf für ca. 30 Minuten backen.

