



Griechischer Blumenkohl-Auflauf

Zutaten

- 400 g Blumenkohl, tiefgefroren
- 100 g schwarze Oliven, entsteint
- 50 g Tomaten, getrocknet
- 100 g Schafskäse
- 1 EL THOMY Reines Rapsöl
- 400 g Hackfleisch, gemischt
- 1 EL Tomatenmark
- 600 ml Wasser
- 1 Beutel MAGGI Fix für Blumenkohl-Kartoffel Gratin

Zubereitung

1. Backofen auf 200°C Ober-/Unterhitze (Umluft 170°C) vorheizen.
2. Blumenkohl auftauen lassen. Oliven halbieren. Tomaten sehr klein schneiden. Schafskäse in Würfel schneiden.
3. In einer Pfanne THOMY Reines Rapsöl heiß werden lassen. Hackfleisch darin anbraten. Tomatenmark zufügen und unterrühren. Wasser zugießen und MAGGI Fix für Blumenkohl-Kartoffel Gratin einrühren und zum Kochen bringen. Blumenkohl dazu geben und 5 Min. kochen.
4. Blumenkohl-Hackfleischmischung zusammen mit Olivenhälften und getrockneten Tomaten in eine Auflaufform geben. Schafskäsewürfel darüber verteilen und im Backofen 30 Min. backen. Dazu Reis oder Fladenbrot reichen.

Nährwert-Anzeige

Kohlenhydrate	19 g
Energie	615 kcal
Fett	43 g
Protein	38 g

🕒 50 Minuten

⊕ 3 Portionen