

Rezept

Spitzkohl-Auflauf

Ein Rezept von Spitzkohl-Auflauf, am 15.01.2025

Zutaten

| | |
|---|---|
| ½ Spitzkohl (ca. 700 g) | Salz |
| 2 Zwiebeln | 1 Knoblauchzehe |
| 100 g Cocktailtomaten | 100 g Schafskäse (Feta) |
| 250 g Rinderhackfleisch | Pfeffer |
| 1 TL Tabasco | 1 TL Worcestersauce |
| 2 EL Kräuterfrischkäse (max. 16 % Fett absolut) | 100 ml Kochsahne (15 % Fett) oder Milch |
| 2 Eier | frisch geriebene Muskatnuss |
| 1 EL TK-8-Kräuter-Mischung | |

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 60 bis 90 min | **Pro Portion** Ca. 605 kcal

Zubereitung

1. Den Backofen auf 195° vorheizen. Den Spitzkohl putzen, waschen und in Streifen schneiden. Reichlich Wasser in einem Topf aufkochen, salzen, den Kohl darin zugedeckt in ca. 10 Min. bei mittlerer Hitze garen, in ein Sieb abgießen und gut abtropfen lassen.
2. Inzwischen Zwiebeln und Knoblauch schälen und fein hacken. Die Tomaten waschen und halbieren. Den Fetakäse würfeln. Das Hackfleisch in einer beschichteten Pfanne bei starker Hitze ohne Öl anbraten. Zwiebeln und Knoblauch zugeben und das Fleisch mit Salz, Pfeffer, Tabasco und Worcestersauce würzen.
3. Den Spitzkohl mit dem Frischkäse verrühren. Spitzkohl-Frischkäse-Mischung und Hackfleisch im Wechsel in eine Auflaufform (ca. 20 cm × 30 cm) schichten. Zum Schluss die Tomaten auf dem Auflauf verteilen.
4. Sahne oder Milch mit den Eiern verrühren. Den Guss mit Salz, Pfeffer, Muskatnuss und der Kräutermischung würzen und über die Kohl-Hackfleisch-Mischung geben. Den Auflauf mit Fetawürfeln bestreuen und im heißen Backofen (Mitte) ca. 30 Min. überbacken.
5. Den fertigen Auflauf aus dem Ofen holen, auf zwei Teller verteilen und servieren.