

Bunter Hackfleisch-Brokkoli-Auflauf

Stärkt das Immunsystem und ist gut für Knochen, Muskeln und Nerven!

La Mise en Place:

1 Brokkoli, 4 Cherrytomätchen, 1 Zwiebel, 1 Knoblauchzehe, 100 g Tilsiter, 150 g Crème fraîche, 1 dl Halbrahm, 1 Ei, Muskat, Pfeffermühle, 2 Zweiglein Petersilie, 2 Zweiglein Salbei, 1 Peperoncino, 1 Knoblauchzehe, Zesten von 1 Zitrone, Olivenöl, 200 g Hackfleisch vom Rind, Paprika, 1 Msp. Nelke, Butter

Die Vorbereitung:

Brokkoli in kleine Röschen teilen und Cherrytomätchen halbieren. Zwiebel und Knoblauch fein würfeln und Tilsiter in Würfelchen schneiden. Crème fraîche mit Halbrahm und dem Ei verquirlen, mit Muskat und Pfeffer bestreuen. Petersilie und Salbei hacken. Den Peperoncino in Ringlein schneiden. Knoblauch fein hacken und mit den Kräutern, Peperoncino und den Zitronenzesten mischen.

Die Zubereitung am Herd:

In der Bratpfanne Olivenöl erhitzen. Zwiebel- und Knoblauchwürfel darin dünsten. Das Hackfleisch zugeben und krümelig braten, mit Paprika, Pfeffer und Nelke würzen.

Hackfleisch, Cherrytomätchen und Brokkoli in eine mit Butter ausgepinselte Auflaufform geben und die Crème-fraîche-Mischung darauf verteilen. Mit Käse bestreuen.

Das Gratiniieren:

Im auf 220° vorgeheizten Ofen 20 Minuten.

Die Vollendung:

Den Auflauf aus dem Ofen nehmen und mit der Kräutermischung bestreuen. Und nun sind wir wieder fit!

