

Rosenkohlauflauf mit Hackbällchen

n-tv 11/02/2021 17:30



Auch im Februar ist immer noch Zeit für deftige Suppen, Eintöpfe und Braten. Bei manchen wird sich jedoch die Ansicht durchgesetzt haben, dass es auch mal ein etwas leichteres Gericht sein darf.

Vielleicht sogar, um abzunehmen. Da wollen wir mit einem Auflauf unterstützend dazu beitragen.



Ja, richtig! Dieser Auflauf mit Hackbällchen und Rosenkohl ist definitiv keine Kalorienbombe, auch wenn er sogar noch mit Käse überbacken wird. Es befinden sich nämlich keine Kartoffeln, Gnocchi oder Ähnliches darin. Und wir verzichten nach Möglichkeit auch darauf, Baguette dazu zu reichen.

Die sehr einfache Vorbereitung des Rosenkohls

Der Rosenkohl wandert in vorgegartem Zustand in die Auflaufform. Dafür dem Rosenkohl den Strunk um zwei Millimeter abschneiden und die äußeren, schmutzigen Blätter entfernen. Dann wird der Strunk noch kreuzförmig eingeschnitten, um eine gleichlange Garzeit von Röschen und Strunk (der ist ja viel kompakter) zu gewährleisten. Ab ins heiße Wasser und nach knapp 10 Minuten einen Rosenkohl rausholen, durchschneiden und kosten. Ist er fertig gegart, kann der Rest abgegossen werden.

Die Hackbällchen sind flott gedreht

ZUTATEN

750 g Rosenkohl
200 g Gouda (gerieben)

Für die Hackbällchen:

1 kg gemischtes Hackfleisch
1 TL Salz
1 TL Pfeffer
1 TL Kreuzkümmel
1 TL Paprikapulver (edelsüß)

Für die Soße:

2 Zwiebeln
5 Knoblauchzehen
1 TL Rosmarinpulver
3 EL Olivenöl
1,2 kg gestückelte Tomaten (Konserve)
0,5 TL Pfeffer
1 TL Salz
150 ml Rinderbrühe

Hier kommt es eigentlich nur darauf an, welche Gewürze verwendet werden. Entweder Sie richten sich nach den Angaben in der Zutatenliste. Oder Sie kaufen eine fertige Gewürzmischung beziehungsweise mixen Ihr Lieblingsgewürze zusammen.

Bei der Soße kann man nichts verkehrt machen

Das ist auf einen Blick zu erkennen, wenn man sich die Zubereitung zu Gemüte führt. Zwiebeln und Knoblauch in Olivenöl andünsten, schafft jeder. Und dann noch die gestückelten Tomaten draufgeben. Würzen und ein wenig köcheln lassen.

Auflauf backen und genießen

Jetzt nur noch alle Zutaten in eine Auflaufform geben, den Käse drüber und für ein paar Minuten backen. Abschließend lässt sich sagen: Hier kommen Fleisch- und Gemüsegfans gleichermaßen auf ihre Kosten. Durch die Tomatensoße geraten sowohl die Hackbällchen als auch der Rosenkohl nicht zu trocken. Und der Käse, mit dem überbacken wird, wird sicherlich auch niemanden verschrecken.

Allgemeine Informationen

Portionen: 6

Vorbereitungszeit: 45 Minuten

Zubereitungszeit: 30 Minuten

Allgemeine Informationen

Portionen: 6

Vorbereitungszeit: 45 Minuten

Zubereitungszeit: 30 Minuten

Zubereitung

MEHR ZUM THEMA

Die Frau am Grill

Fleisch auf Vorrat - Gehacktes einwecken

Die Frau am Grill

Wok mal ganz anders - die bayrische Variante

Die Frau am Grill

Schweinshaxe ganz ohne Vorgaren

1. Den Rosenkohl putzen und vorkochen.
2. Zwiebeln und Knoblauch schälen, klein schneiden und im Olivenöl andünsten. Die gestückelten Tomaten sowie die Rinderbrühe zugeben und mit Rosmarin, Salz und Pfeffer würzen. Für 20 Minuten leicht köcheln lassen.
3. In der Zwischenzeit die Gewürze in die Hackmasse geben und gut einarbeiten. Dann die Hackbällchen formen.

4. Die Hackbällchen in der Pfanne oder auf dem Grill von allen Seiten scharf anbraten oder angrillen.

5. Hackbällchen und Rosenkohl in einer Auflaufform platzieren, die Soße drüber geben und mit dem geriebenen Käse bedecken.

6. Für 30 Minuten bei 180 Grad ab in den Backofen oder bei gleicher Temperatur auf den Grill (indirekte Hitze!).

*Anja Auer ist Chefredakteurin des BBQ&Food-Magazins "Die Frau am Grill". Die meisten der Rezepte gelingen nicht nur auf dem Grill, sondern auch auf dem Herd und im Ofen. Wer es noch genauer wissen will, kann sich die Frau am Grill in Aktion auf **Youtube** anschauen oder ihren **Blog** lesen.*

Quelle: ntv.de