

Spitzkohl-Auflauf mit Hack

Zutaten (für 4 Personen):

- 0,5 Spitzkohl
- Salz
- 2 Zwiebeln
- 2 Zehen Knoblauch
- 400 g Rinderhack
- Pfeffer
- nach Belieben: Worcestersoße
- nach Belieben: Tabasco
- 200 g Cocktailtomaten
- 150 g (ggf. fettarm) Feta
- 3 EL (bis max. 16% Fett absolut) Kräuterfrischkäse
- 150 ml (15 % Fett) Kochsahne
- 3 Eier
- nach Belieben: Muskatnuss
- 1 EL tiefgefrorene Kräuter

Ofen auf 175 Grad (Umluft) vorheizen.

Den Spitzkohl waschen und in Streifen scheiden. Wasser in einem Topf mit etwas Salz zum Kochen bringen. Den Spitzkohl circa 10 Minuten darin garen.

In der Zwischenzeit Zwiebeln und Knoblauch schälen und fein hacken. Das Hackfleisch in einer Pfanne ohne Öl anbraten. Zwiebeln und Knoblauch hinzugeben und mit Salz, Pfeffer, Tabasco und Worcestersoße würzen.

Den Spitzkohl gut abgießen und im Topf mit zwei Dritteln des Frischkäses würzen. Tomaten waschen und in Stücke schneiden. Feta würfeln.

Spitzkohl und Hackfleisch im Wechsel in eine Auflaufform schichten. Zuletzt die Tomaten auf dem Auflauf verteilen. Die Kochsahne (alternativ kann man auch Milch mit 1,5% Fettanteil verwenden) mit den Eiern und dem restlichen Kräuterfrischkäse verrühren. Mit Salz, Pfeffer, Muskatnuss und Kräutern würzen.

Die Soße über die Kohl-Hackfleisch-Mischung geben und mit Fetawürfeln bestreuen. Im heißen Ofen circa 30 Minuten backen.

Sendung/Quelle: Die Ernährungs-Docs

Sendetermin: 12.02.2024

Koch/Köchin:

Weitere Rezepte und Tipps auf: www.ndr.de/kochen