

Hackfleisch-Blumenkohl-Auflauf mit leckerem Raclette-Käse

| | |
|------------------------------------|--|
| 1 Blumenkohl | zerkleinern, waschen, in Salzwasser ca. 10 Min. vorkochen |
| 500 g Karotten | |
| 500 g Kartoffel (mehlige) | schälen und in Stifte schneiden |
| 200 g Tatar | in einer Pfanne scharf mit |
| 1 EL Pflanzenöl | anbraten |
| 1 Gemüsezwiebel | hobeln und zugeben noch kurz braten und die Karotten und Kartoffeln zugeben, mit |
| Salz und Pfeffer | würzen |
| 300 ml Milch | mit |
| 2 TL Stärkemehl | mischen und über Hackfleisch/Gemüse geben und kurz aufkochen |
| 2 EL Finello geriebener Käse light | zugeben und unterrühren |
| Petersile | zugeben |
| | Blumenkohl abgießen und oben auf geben |
| | alles mit |
| 100 g Raclett Käse | bedecken |
| im Backofen bei ca. 200 Grad | 20 Min. überbacken |



Guten Appetit

3 Portionen

Energiewert

1600 Kcal gesamt

nach WeightWatchers

33 ProPoints gesamt

WeightWatchers-Fitformel

**Pflanzenöl, Kohlehydrate, Eiweiß,
Gemüse, Milchprodukt**

geeignet zum

**sofort genießen, aufwärmen,
mitnehmen**

Viel Spass beim Nachkochen.

