

Rosenkohl - Hack - Auflauf (laktosefrei)

Zutaten:

1 kg Kartoffeln
750 g Rosenkohl
500 g Hackfleisch
2 Stangen Porree
1 Zwiebel
2 Knoblauchzehen
150 g Sellerie
500 g Pizzatomen
50 g Butter
150 ml Sojamilch (oder laktosefreie Milch)
3 EL Tomatenmark
100 g geriebener Käse (laktosefreies Produkt)
Salz, Pfeffer, Muskat, Öl

Zubereitung:

- Kartoffeln schälen.
- In Salzwasser etwa 20 Minuten kochen.
- Rosenkohl putzen und Röschen halbieren.
- In Salzwasser 15 Minuten garen.
- Sellerie fein raspeln, Porree in Ringe schneiden.
- Knoblauch und Zwiebel fein hacken.
- Beides in Öl glasig dünsten.
- Hackfleisch zugeben und krümelig braten.
- Porree und Sellerie etwa 5 Minuten mitdünsten.
- Tomatenmark und Pizzatomen unterrühren.
- Salzen und Pfeffern.
- Alles aufkochen lassen.
- Kartoffeln mit Milch und Butter pürieren.
- Mit Salz und Muskat würzen.
- Rosenkohl, Fleischmischung und Püree vermischen.
- Halbe Käsemenge unterrühren
- Alles in eine gefettete Auflaufform füllen.
- Mit dem Restkäse überstreuen.
- Bei 200° C etwa 25 - 30 Minuten überbacken.