Broccoli-Hack-Auflauf – Low Carb

Description

Zubereitung:

- 500 Gramm Brokkoli
- 2 Karotten
- 700 Gramm Rinderhack
- 1 Zwiebel
- 1 Knobizehe
- 2 Eier
- 1 Becher saure Sahne
- 100ml Sahne
- 140 Gramm Käse (zB Gouda)
- Salz und Pfeffer
- Oregano

In einer Pfanne das Hackfleisch anbraten. Die Zwiebel und den Knoblauch hacken und zum Hackfleisch geben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

In der Zwischenzeit den Brokkoli in Röschen teilen und die Karotten in Scheiben hobeln. In der Stoneware rund verteilen.

In der Nixe eine Soße aus der sauren Sahne, der Sahne, den Eier und der Hälfte des Käse rühren. Mit Salz, Pfeffer und Oregano abschmecken.

Das Hackfleisch auf dem Brokkoli und den Karotten verteilen. Die Soße darüber gießen und den restlichen Käse auf dem Auflauf verteilen.

Bei 200 Grad Ober-Unterhitze für 25 Minuten in den vorgeheizten Backofen geben. Das Gemüse ist dann noch bissfest. Wer es weicher mag sollte das Gemüse vorher kurz in heißem Wasser blanchieren.