

# Kohlrabi-Hackfleisch-Auflauf – Low Carb, herzhaft & richtig sättigend!



Dieser Kohlrabi-Hackfleisch-Auflauf ist der ideale Mix aus Genuss und gesunder Ernährung! Mit saftigem Hackfleisch, zart vorgegarten Kohlrabiwürfeln, fruchtigen Tomaten und cremiger Sahne entsteht ein wunderbar würziges Ofengericht, das wenig Kohlenhydrate enthält, aber voller Geschmack steckt. Perfekt für alle, die abnehmen oder sich einfach bewusster ernähren möchten – ganz ohne Verzicht!

#### Zutaten:

- 350 g Tomaten, gewürfelt
- 50 g Sahne (Schlagobers)
- 550 g Hackfleisch (Faschiertes, am besten gemischt)
- 1 große Kohlrabi, gewürfelt
- 1 Zwiebel, fein gehackt
- 2 Knoblauchzehen, gepresst
- 2 EL Olivenöl
- 100 g geriebener Käse (z. B. Gouda oder Mozzarella)
- 1 TL Paprikapulver
- ½ TL Muskatnuss, frisch gerieben
- Salz und Pfeffer nach Geschmack
- Frische Petersilie zum Garnieren

#### Zubereitung:

- Den Ofen auf 180°C Ober-/Unterhitze vorheizen.
- Die Kohlrabi schälen, in kleine Würfel schneiden und ca. 5 Minuten in kochendem Salzwasser vorgaren, dann abtropfen lassen.
- Zwiebel und Knoblauch im Olivenöl in einer großen Pfanne anschwitzen. Hackfleisch dazugeben und krümelig braten. Mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver würzen.
- Tomatenwürfel dazugeben und alles gut vermengen, dann die vorgegarten Kohlrabi untermischen.
- Die Sahne einrühren und das Ganze mit Muskatnuss abschmecken.
- Die Masse in eine Auflaufform füllen, mit geriebenem Käse bestreuen.
- Im vorgeheizten Ofen ca. 30 Minuten goldbraun überbacken.
- Aus dem Ofen nehmen, mit frischer Petersilie bestreuen und heiß servieren.

Dank einfacher Zubereitung und kurzer Backzeit ist dieser Auflauf ideal für den Feierabend oder das gesunde Meal Prep. Mit goldbraunem Käse überbacken und frisch mit Petersilie bestreut, wird daraus ein Wohlfühlgericht für jeden Tag.

---

Revision #2

Created 25 May 2025 09:30:50 by Alex

Updated 25 May 2025 10:29:23 by Alex