

# Kohlrabi Hackfleisch Auflauf zum Abnehmen



Die Zutaten, die du für diesen Kohlrabi Hackfleisch Auflauf benötigst

- **Kohlrabi** (groß und knackig – am besten frisch vom Markt, denn er verleiht deinem Auflauf die perfekte Portion Biss und Frische)
- **350 g Tomaten** (saftig, reif und aromatisch, sorgen für eine fruchtige Frische und ein bisschen Südsee-Gefühl)
- **550 g Hackfleisch oder Faschiertes** (ich nehme gerne gemischtes Hack, aber Rinderhack geht natürlich auch – für die klassische herzhaft Note)
- **50 g Sahne oder Schlagobers** (macht den Auflauf herrlich cremig, ohne zu beschweren)
- Zwiebel, Knoblauch, Muskat und frische Kräuter (optional, aber ich finde: sie machen den Unterschied!)
- Salz, Pfeffer, Paprikapulver (Gewürze dürfen natürlich nicht fehlen)

## Schritt-für-Schritt-Anleitung: So gelingt dir der perfekte Kohlrabi Hackfleisch Auflauf zum Abnehmen

1. Heize deinen Ofen auf 180°C vor. Schon jetzt freue ich mich auf das Endergebnis!
2. Würfle die Tomaten und den Kohlrabi in mundgerechte Stücke. Ich liebe es, wenn beides nicht zu fein geschnitten ist – das gibt dem Auflauf Struktur.
3. Verteile die Tomaten und die Kohlrabiwürfel in deiner Auflaufform.
4. Brate das Hackfleisch in einer Pfanne scharf an, bis es schön krümelig und durchgegart ist. Wenn du magst, gib noch Zwiebel und Knoblauch dazu – das bringt extra Geschmack.
5. Rühre die Sahne unter das Hackfleisch. Mit Salz, Pfeffer, Paprikapulver und Muskat würzen – schmecke die Mischung ruhig ab!
6. Verteile das Hackfleisch gleichmäßig über das Gemüse in der Form.
7. Jetzt ab in den Ofen – etwa 30 Minuten sollten reichen, bis der Auflauf köstlich duftet und oben schön goldbraun ist.
8. Genieße das Ergebnis! Am besten noch mit frischer Petersilie garnieren.

*Mein Tipp: Nimm den Auflauf ein paar Minuten vor dem Servieren aus dem Ofen – so setzen sich die Aromen noch besser.*

---

Revision #1

Created 25 May 2025 10:50:17 by Alex

Updated 25 May 2025 10:54:12 by Alex