



Blumenkohl-Kartoffel-Auflauf mit Poulet-Bolognese

Zutaten:

500 g	Pouletbrustfilet
500 g	Kartoffeln
1	Blumenkohl (ca. 1 kg)
1 Dose	Tomaten (425 ml)
150 ml	Gemüsebrühe
75 g	geriebener Gouda
1	Zwiebel
1	Knoblauchzehe
2 EL	Öl
1 EL	getrockneter Majoran
1 EL	Tomatenmark
1 Prise	Zucker
	Salz, Pfeffer, Paprika edelsüss zum Würzen
	Fett für die Form

Zubereitung:

Schritt 1

Die ungeschälten Kartoffeln gründlich waschen und in kochendem Wasser etwa 20 Minuten garen. Anschliessend abgiessen, abschrecken, schälen und in Scheiben schneiden.

Den Blumenkohl putzen, waschen, die Röschen abschneiden und in kochendem Salzwasser 12-14 Minuten garen lassen. Anschliessend in ein Sieb giessen und gut abtropfen lassen.



Zubereitung:

Schritt 2

Zwiebeln und Knoblauch schälen und fein würfeln. Das Fleisch ebenfalls in Würfel schneiden und in Öl gut anbraten. Zwiebel, Knoblauch und Majoran zum Fleisch geben, kurz zusammen anbraten und mit Salz und Pfeffer würzen. Tomatenmark unterrühren, mit den Tomaten und der Brühe ablöschen und etwa 10 Minuten köcheln lassen. Mit Salz, Pfeffer, Zucker und Paprika edelsüß abschmecken.

Schritt 3

Die Kartoffelscheiben in eine gefettete Auflaufform geben, die Blumenkohlröschen am Rand verteilen und das Pouletfleisch in die Mitte geben. Zum Schluss alles mit dem geriebenen Gouda bestreuen und im vorgeheizten Backofen bei 175°C (Umluft) ca. 25 Minuten backen.