

Blumenkohlauflauf

Menge: Für zwei Personen

Zutaten: 500g Blumenkohl (tiefgefroren)
200g Kartoffeln
400g Hähnchenbrustfilet
2 Tomaten (ca. 250g)
125g Schafs oder Ziegenschnittkäse
10 grüne, entsteinte Oliven
1 kleine Zwiebel
2 Knoblauchzehen
Salz, Pfeffer
Olivenöl

Zubereitung: Die Kartoffeln als Pellkartoffel kochen, abpellen und in ca. 1/2cm dicke Scheiben scheiden.

Den Blumenkohl mit wenig Wasser 10 Minuten lang garen.

Den Käse reiben

Das Fleisch in Würfel schneiden.

Die Zwiebel abpellen und in kleine Würfel schneiden.

Die Oliven in feine Ringe schneiden und die Tomaten in Würfel schneiden.

In einem Topf etwas Olivenöl heiß werden lassen und die Zwiebeln darin glasig dünsten. Dann das Fleisch dazu geben und durchbraten.

2/3 der Tomatenwürfel und die Hälfte der Olivenringe mit in den Topf geben. Die Sauce kurz aufkochen lassen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Eine größere oder zwei kleinere Auflaufformen mit Olivenöl einfetten.

Die Tomatensauce mit den Fleischstücken in die Form(en) geben. Die Kartoffelscheiben dachziegelartig darauflegen. Die Hälfte des geriebenen Käses darüber streuen. Den Blumenkohl darauf verteilen und die restlichen Tomatenstücke und Olivenringe darüber streuen. Den restlichen Käse obendrauf streuen

Den Auflauf im vorgeheizten Ofen 20–25 Minuten überbacken:

Umluft: 180°C; Elektro: 200°C; Gas: Stufe 4